



Kuva: Kemin kaupungin kuvapankki

## *Ikäihmisenä Kemissä*



# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1. ASUMINEN JA YMPÄRISTÖ.....</b>	<b>6</b>
VUOKRA-ASUMINEN.....	6
KORJAUSAVUSTUKSET.....	7
ASUMISTUKI.....	8
LIIKENNEYHTEYDET.....	8
INVAPYSÄKÖINTI.....	10
<b>2. HARRASTUSTOIMINTA - JÄRJESTÖT, YHDISTYKSET JA SEURAKUNNAT.....</b>	<b>11</b>
LIIKUNTA.....	11
KULTTUURI.....	17
ASUKAS- JA KOTISEUTUTOIMINTA.....	21
JÄRJESTÖT, YHDISTYKSET JA SEURAKUNNAT.....	22
ELÄKELÄIS- JA VETERAANIJÄRJESTÖT.....	24
SOSIAALI- JA TERVEYSALAN JÄRJESTÖT.....	29
SEURAKUNNAT.....	39
<b>3. KOTONA ASUMISTA TUKEVAT PALVELUT.....</b>	<b>42</b>
PALVELUOHJAUS.....	42
KOTIHOITO.....	42
ATERIAPALVELU.....	45
SAUNAPALVELU.....	47
TURVAPUHELINPALVELU.....	48
PALVELUSETELI.....	49
YKSITYISTÄ KOTIPALVELUA JA SIIVOUSPALVELUA.....	49
SOTAVETERAANIEEN JA SOTAINVALIDIEN NEUVONTAPALVELUT.....	55
KAUPPAPALVELU.....	56
PYYKKIPALVELU.....	56
LUMITYÖT.....	57
APTEEKIT JA LÄÄKKEIDEN ANNOSJAKELU.....	57
OMAISHOITO.....	58
LYHYTAIKAISHOITO.....	59
PÄIVÄTOIMINTA.....	59
PÄIVÄSAIRAALA.....	60
KULJETUSPALVELUT / PALVELULINJA ONNIKKA.....	60
SAATTAJAPALVELU.....	61

SUUN TERVEYDENHUOLTO.....	61
JALKAHOITOA.....	62
HIUSHOITOA.....	62
KUULOLÄHIPALVELU.....	63
KUNTOUTUS- JA APUVÄLINEPALVELUT.....	63
HOITOTARVIKKEET JA VAIPAT.....	65
MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT.....	66
AIKUISSOSIAALITYÖ.....	69
SOSIAALINEN LUOTOTUS, TALOUS- JA VELKANEUVONTA.....	69
VAMMAISPALVELUT.....	70
<b>4. AKUUTTIVAIHEEN SAIRAAHOITO.....</b>	<b>71</b>
LÄÄKÄREIDEN JA HOITAJIEN VASTAANOTTO.....	71
KRIISIPÄIVYSTYS.....	73
RESEPTIEN UUSIMINEN.....	74
SAIRAAANKULJETUS / ENSIHOITO.....	75
KOTISAIRAALA.....	75
SAUVOSAAREN SAIRAALA, OSASTO 2.....	76
ERIKOISSAIRAAHOITO.....	76
<b>5. PALVELUASUMINEN JA PITKÄAIKAISHOITO.....</b>	<b>78</b>
<b>6. HYVÄ TIETÄÄ.....</b>	<b>83</b>
KANSANELÄKELAITOS.....	83
MAISTRAATTI.....	84
TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO.....	86
KOTITALOUSVÄHENNYS.....	86
SOSIAALIASIAMIES.....	87
POTILASASIAMIES.....	88
HOITOTESTAMENTTI.....	88
HOITOTAHTO.....	89
SUORAMARKKINOINNIN ESTO.....	89
KULUTTAJANEUVONTA.....	91
OIKEUSAPU.....	91
MUITA PALVELUITA.....	92

Tämä palveluopas on syntynyt yhteistyössä Kemin kaupungin ja Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulun Sosiaalialan toimipisteen kanssa, Riitta Nahkiaisojan opinäytetyönä syksyllä 2011. Opas luettavissa tai tulostettavissa myös sähköisenä Kemin kaupungin kotisivuilla [www.kemi.fi](http://www.kemi.fi).

## Hyvä kemiläinen Ikäihminen

Tämä on ensimmäinen kemiläinen Koti kaupungissa – Ikäihmisenä Kemissä -palveluopas. Oppaaseen on koottu tietoa Kemissä toimivista järjestöistä ja yhdistyksistä, yksityisistä palveluntuottajista sekä kaupungin tarjoamasta toiminnasta ja palveluista erityisesti ikäihmisille.

Kemi haluaa olla koti kaikille kaupunkilaisille. Sosiaali- ja terveyspalveluiden ohella yhtä tärkeitä ovat kulttuuri- ja liikuntapalvelut, esteettömät kulkuyhteydet sekä erilaiset harrastusmahdollisuudet. Kemin kaupungin toiminta-ajatuksena on järjestää laadukkaita palveluja asukkailleen ja edistää omalla toiminnallaan ja yhteistyöllä seutukunnan hyvinvointia. Ikäihmisten hyvinvointia turvaa kaupungin palveluiden ohella kattava valikoima yksityisiä palveluntuottajia sekä yhdistyksiä ja järjestöjä.

Jokainen ikäihminen on ainutkertainen, yksilöllinen persoona. Jokaisella on omat voimavaransa, toiveensa ja elämäntilanteensa. Yksilöllisyys on vapautta ja valinnanmahdollisuuksia, mutta myös vastuuntuntoa omasta elämästä. Osallistuminen tasavertaisena, täysivaltaisena asukkaana oman kotikaupungin ja elinympäristön kehittämiseen on tärkeää kaikissa elämän vaiheissa.

Toivotamme aktiivisia ja antoisia hetkiä kotikaupungissa.

# 1. ASUMINEN JA YMPÄRISTÖ

## VUOKRA-ASUMINEN

**Kiinteistö Oy Itätuuli** ylläpitää ja vuokraa valtion tukemilla arava- ja yhtenäislainoilla rakennettuja ja perusparannettuja vuokra-asuntoja Kemissä. Asuntoja voidaan vuokrata myös kalustettuna.

Kiinteistö Oy Itätuuli, Valtakatu 34, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 288 arkisin klo 13.00-14.00  
[www.kiinteistoitatuuli.fi](http://www.kiinteistoitatuuli.fi)

**Arenna Oy** (Avara) on suomalainen asuntosijoittamiseen erikoistunut kiinteistöalan vastuullinen toimija, joka tuottaa laadukkaita asumisratkaisuja kaikkiin elämän vaiheisiin. Konserni omistaa noin 8 000 vuokra-asuntoa Suomessa.

Arenna Isännöinti, Keskuspuistokatu 6-8, 94100 Kemi  
puh. 0201 774 733  
[www.arena.fi](http://www.arena.fi)

**Asunto Oy Kemin Valtakatu 10** tarjoaa vuokra-asuntoja senioreille. Asuinhuoneistot on tarkoitettu ensisijaisesti 55 vuotta täyttäneille. Hissillinen kerrostalo sijaitsee Kemin keskustassa monipuolisten palveluiden lähellä. Hissi ja pesutilat on mitoitettu pyörätuolilla liikkumiseen. Asuinhuoneiden välillä ei ole kynnyksiä ja asunnoissa on ovipuhelin. Kiinteistöstä on suora yhteys autohalliin. Asunnoissa on mahdollisuus myös nopeaan laajakaistayhteyteen.

Ovenian vuokra-asuntopalvelut  
Asuntoinfopuhelin 020 130 210  
[www.etera.fi/fi/muut\\_palvelut/vuokrattavat\\_asunnot](http://www.etera.fi/fi/muut_palvelut/vuokrattavat_asunnot)

**Purolan palvelukeskuksen** yhteydessä olevassa Senioritalossa on 22 invavarustettua vuokra-asuntoa. Asukkaat voivat halutessaan ostaa siivous-, pyykki- ja ateriapalveluja Purolan palvelukeskuksesta.

Palvelukeskus Purola, Purolankatu 1, 94200 KEMI  
puh. (016) 211 0711

[www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspurola](http://www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspurola)

## **KORJAUSAVUSTUKSET**

Kotona asuville vanhuksille voidaan myöntää avustuksia pientaloihin tai sellaisiin rivi- ja kerrostaloihin, joissa korjaustoimenpiteiden hoitovastuu kuuluu asukkaalle itselleen. Vanhusväestön avustukset myönnetään sosiaalisen ja taloudellisen tarveharkinnan perusteella.

Korjausavustuksen lisäksi vanhuksille voidaan myöntää valtion varoista pientalojen energia-avustuksia, jotka on tarkoitettu kaikille väestöryhmille. Asunto- ja kiinteistöyhtiöille myönnetään korjaus- ja energia-avustuksia; myös hissinkenttäminen ja liikuntaesteiden poistaminen kuuluvat avustettaviin toimenpiteisiin.

Ikääntyvien ja vammautuneiden ihmisten asunnon muutostyön tarvetta selvitetään ja koordinoidaan korjausneuvonnan, vammaispalvelun ja apuvälinepalvelun yhteistyönä.

Korjausneuvonta, Valtakatu 25, 5.kerros, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 484, 0400 599 626

## **ASUMISTUKI**

Kela korvaa pienituloisten eläkeläisten asumisesta aiheutu-  
via menoja maksamalla heille eläkkeensaajan asumistukea.  
Asumistuen määräytymiseen vaikuttavat asumismenot, per-  
hesuhteet sekä hakijan ja puolison bruttotulot ja omaisuus.

Mikäli oma eläke ei oikeuta saamaan eläkkeensaajan asu-  
mistukea, on mahdollisuus hakea Kelan maksamaa yleistä  
asumistukea.

Kela Kemi, käyntiosoite Meripuistokatu 16, 94100 Kemi  
arkisin klo 9.00-16.00

Palvelunumero Asumisen tuet puh. 020 692 201  
arkisin klo 8.00-18.00

[www.kela.fi](http://www.kela.fi)

## **LIIKENNEYHTEYDET**

**Linja-autoasema**, Asemakatu 13, puh. 0200 4000 (mak-  
sullinen palvelunumero) ma – pe klo 08.00-17.30

Matkahuolto myy lipputuotteinaan seutulippuja sekä ladatta-  
via matkakortteja. Seutulipun kertahinnalla voi matkustaa  
Kemin ja lähikuntien alueella 30 vrk:n ajan.

Matkahuollon matkakortille voi ladata etukäteen matkoja.  
Matkahuollon lipputuotteita myy Matkahuollon toimisto Linja-  
autoasemalla. Matkakortteja voi ladata myös mm. R-kioskin  
toimipisteissä.

65 vuotta täyttänyt Eläkeläiskortin haltija voi saada matkali-  
pusta 30 % alennuksen lipun oston yhteydessä esittämällä  
henkilötodistuksen, passin tai ajokortin.

[www.matkahuolto.fi](http://www.matkahuolto.fi)

## **VR, Rautatieasema**

Valtakunnallinen palveluneuvonta puh. 0600 41900

VR myy eläkeläisalennuksella junien kertalippuja ja sarjalippuja. 65-vuotta täyttänyt saa lipun hinnasta 50 % alennuksen esittämällä poliisiviranomaisen myöntämän henkilökortin, passin, ajokortin, kuvallisen Kelakortin, kuvallisen pankkikortin tai VR:n eläkeläiskortin.

Lisäksi näkövammaisen tai pyörätuolilla liikkuvan asiakkaan avustaja on oikeutettu ilmaiseen matkaan kun liput hankitaan samanaikaisesti. Liikuntavammaisen matkustajan apuväline kuljetetaan matkatavarana maksutta junassa, kun avustaja matkustaa mukana.

VR tarjoaa tarvittaessa eri vammaisryhmille matkustusta helpottavia palveluita, mm. etukäteen tilattaessa avustuspalvelua asemilla sekä makuuvaunuja, joissa on huomioitu vammaisuudesta aiheutuvia erityisvaatimuksia.

[www.vr.fi](http://www.vr.fi)

**Kemi-Tornion lentoasema**, Lentokentäntie 75, 94500 Lautiosaari, puh. (016) 211 8799

Lipputilaukset ja aikataulutiedustelut puh. 020 708 8719

Finavia toivoo niiden lentomatkustajien, joilla on erityistarpeita, esim. pyörätuoli liikkumisen apuvälineenä, varaavan matkansa hyvissä ajoin, viimeistään 48 tuntia ennen matkajankohtaa sekä ilmoittavan erityistarpeistaan yksityiskohtaisesti matkavarauksen yhteydessä. Avustamis- ja saattoapua on mahdollista saada kaikilla EU:n alueen lentoasemilla.

[www.finavia.fi](http://www.finavia.fi)

## **Taksipalveluita**

**Kemin taksi** puh. 0200 68000

**Kemin Taksipalvelu** tarjoaa kaikkia taksi- ja invataksi- palveluita, kuljetuspalveluita sekä Kelan korvaamien kuntoutusten matkoja. Kalustona käytetään tila- ja invatakseja, jotka soveltuvat kaikilla apuvälineillä liikkumiseen ja myös pyörätuolipaareille.

Päivystysnumero puh. 0400 691 401

**Palvelutaksit Mäkipörholä** tarjoaa mm. vammaispalvelulain mukaisia invataksikuljetuksia. Invavarustelluissa autoissa on myös paarivarustus sekä porraskiipijä, jonka avulla voidaan turvallisesti viedä asiakas esim. kerrostalon kolmanteen kerrokseen.

Tilausnumerot puh. Erkki 0400 392 753,  
Jani 040 554 4744 tai Jarmo 040 500 5268.

**KULJETUSPALVELUT** katso kohta Kotona asumista tukevat palvelut.

## **INVAPYSÄKÖINTI**

Tieliikennelain perusteella poliisiviranomainen voi myöntää vaikeasti vammaiselle henkilölle tai vaikeavammaisen henkilön kuljettamiseen pysäköintiluvan. Lupa ei ole ajoneuvo-kohtainen. Lupaa haetaan jättämällä poliisille hakemus, jon-

ka liitteeksi tulee lääkärinlausunto. Lupa on voimassa määräjän, enintään 10 vuotta kerrallaan, ja se on maksullinen. Lupa oikeuttaa pysäköimään invapysäköintimerkillä varustetuille pysäköintipaikoille kaikkialla Suomessa.

## **2. HARRASTUSTOIMINTA - JÄRJESTÖT, YHDISTYKSET JA SEURAKUNNAT**

### **LIIKUNTA**

Kemi tarjoaa hyvät mahdollisuudet liikkumiseen kaikkina vuoden aikoina. Kunto- ja ulkoilureitit laavuineen, hiihtoladut sekä ympäri kaupunkia kiertävät pyörätiet ovat kaikkien vapaassa käytössä. Lähiliikuntapaikat Syväkankaan koulun ja Keskuskoulun pihalla on suunniteltu kaikenikäisten käyttöön.

### **Uimahalli**

Kemin uimahallilla on mahdollisuus uida, osallistua vesitreeneihin tai vesijuoksuun. Vesijumppaa järjestetään eri kohderyhmille, mm sydän- ja hengityssairaille. Uimakoulupalveluja tarjotaan kaikille ikäryhmille. Uimahalliin on mahdollisuus ostaa kerta- tai sarjalippuja.

Uimahallin tilaussaunassa voi liikkua myös pyörätuolilla. Tilaussaunan pesutiloissa sekä allastiloissa on erillinen invawc. Tilaussauna tulee varata ennakkoon uimahallin kassalta. Avustajaa uimahallissa tarvitseva henkilö, joka ei voi käyt-

tää uimahallin varsinaisia saunatiloja, saa tilaussaunan käyttöönsä yhdellä uimahallin käyttömaksulla.

Kemin uimahalli, Meripuistokatu 28, 94100 KEMI

Kassa puh. (016) 259 455

[www.kemi.fi/uimahalli](http://www.kemi.fi/uimahalli)

## **Kuntosalit ja fysioterapiahoidot**

**Tervahalli** Seniori-kuntosali; Tervahallilla järjestetään ohjattua fysiopallojumppaa sekä eläkeläisten saliliikuntaa.

Seniori-kuntosalin vapaa käyttö ti ja to klo 9.00-11.00 ja 13.00-15.30, ke klo 11-14, pe klo 8.00 – 14.00.

Tervahalli, Tervaharjunkatu 14, 94600 Kemi

[www.kemi.fi/liikunta/Sisaliikuntapaikat/tervahalli.htm](http://www.kemi.fi/liikunta/Sisaliikuntapaikat/tervahalli.htm)

**Sauvosaaren kuntosali**, Urheilukatu 9, 94100 Kemi

Maksuton käyttö aukioloaikana.

**Uimahallin kuntosali** on tilava ja varustukseltaan monipuolinen. Siellä järjestetään sekä ohjattua että itsenäistä kuntosaliliikuntaa. Kuntosalin varusteisiin kuuluu mm. paineilmasäätöiset älykortilliset kuntoilulaitteet, kuntopyöriä, voimistelumattoja, steppilautoja ja käsipainoja. Kuntosalin käyttö sisältyy uintimaksuun.

Uimahalli, Meripuistokatu 28, 94100 Kemi

Kassa puh. (016) 259 455

[www.kemi.fi/uimahalli](http://www.kemi.fi/uimahalli)

**Purolan palvelukeskus** tarjoaa fysioterapia- ja kuntoutuspalveluita myös palvelukeskuksen ulkopuolisille asiakkaille. Liikuntaongelmiin voi saada fysioterapeutin apua samoin kuin hierontaa ja fysioterapiahoitoja lääkärin läheteellä tai ilman.

Palvelukeskus Purola, Purolankatu 1, 94200 Kemi  
puh. (016) 211 0711, kuntoutus puh (016) 211 0727  
[www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspurola](http://www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspurola)

**Fysioterapiahoidot Hannu Luukinen**, fysioterapiahoidot kotikäynneillä.

puh. 0400 688 998 ma-pe klo 9-21.00

**FysioElliVille**, Fysioterapeutti Mirja-Liisa Rautio Sairausvakuutuslain mukaan korvattavia fysikaalisia hoitoja lääkärin läheteellä ja hierontaa ilman lähetettä. Tiloihin esteetön pääsy. Ulko-ovessa ovisilmä, sisempi ovi aukeaa narusta vetämällä. Alakerrassa odotustila ja inva-WC. Hoitotiloina kaksi erillistä tilavaa huonetta.

Sankarikatu 12 A, 94100 Kemi  
puh. (016) 223 045, 040 563 8878  
[www.fysioelliville.fi](http://www.fysioelliville.fi)

**Bodycenter** toimii viidessä toimipisteessä Kemi-Tornio alueella ja tarjoaa liikuntakeskuksen palveluita myös ikäihmisille. Palveluihin kuuluu mm. kuntosaliohjausta henkilökohtaisen, tarpeet ja terveydentilan huomioon ottavan ohjelman mukaisesti sekä ryhmäliikuntatunnit. Erityisesti ikäihmisille suunniteltu EasyLine- vastusharjoittelu on turvallinen

tapa tehdä lihaskuntoharjoituksia ohjaajan valvoessa ja opastaessa. Kuntosaliharjoitteita voi tehdä yksin tai ryhmässä, ohjatusti tai omin avuin. Kulunvalvontakortilla kuntosalille pääsee vapaasti joka päivä. Myös hinnastossa on otettu ikäihmiset huomioon omilla edullisilla hinnoillaan.

Valtakatu 3, 94100 Kemi, puh. 010 396 8000  
Asemakatu 9, 94100 Kemi, puh. 010 396 8003  
[www.bodycenter.fi](http://www.bodycenter.fi)

**FysioKemi** tarjoaa mm. yksilöllisesti suunnitellun kuntosaliohjelman ja kuntosalipalveluita kaikenikäisille, myös vaikeasti liikkuville ja esim. pyörätuoliasiakkaille. Ryhmäliikunnassa toimii mm. eläkeläisryhmä sekä erilaisia sairauksia sairastavien ryhmiä. Tiloihin pääsy on helppoa ja tarvittaessa siinä avustetaan. Tervetuloa tutustumaan ja mukaan iloiseen joukkoon!

Valtakatu 21-23, 94100 Kemi  
puh. (016) 223 754, 0440 111 174  
[www.fysiokemi.fi](http://www.fysiokemi.fi)

**Kuntokeskus Physio Phoenix** tarjoaa kuntosalipalveluita omatoimisesti tai ohjattuna, fysioterapia- ja hierontapalveluita sekä ryhmäliikuntapalveluita. Myös infrapunasaunat, hierontatuolit, solarium, kehonkoostumusmittaukset ja kuntoselit sekä painonpudotuskurssit kuuluvat palvelutarjontaan. Kuntosalilaitteisto soveltuu myös ikäihmisille.

Lapintie 11-13, 94100 Kemi  
puh. 050 309 1481  
[www.physiophoenix.fi](http://www.physiophoenix.fi)

## **Keilailu ja tennis**

Kemin Keila- ja Tennishalli tarjoaa mahdollisuuden keilata itsenäisesti varaamalla vuoro keilahallin kahviosta. Kahviosta voi myös vuokrata tai ostaa tarvittavia varusteita. Keilahallilla järjestetään myös soveltavan liikunnan keilausta. Tennishallilla voi tenniksen lisäksi pelata sulkapalloa, salibandya, pingistä tai biljardia.

Kemin Keila- ja Tennishalli, Tervaharjunkatu 16,  
94600 Kemi  
puh. 045 279 3119  
[www.keminkeilajatennishalli.com](http://www.keminkeilajatennishalli.com)

## **Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu**

Kuntoutus- ja hoitopalveluja; terveystarkastukset, kuntotestit, näytteenotot, käsi- ja jalkahoidot, fysikaaliset hoidot, erilaiset ryhmätoiminnot ja kuntosaliohjaus.

Terveys- ja Kuntoutumispysäkki, Meripuistokatu 26,  
94100 Kemi  
Terveyspysäkki puh. 010 383 5233, 040 741 2908  
Kuntoutumispysäkki puh. 010 383 5171  
[www.tokem.fi](http://www.tokem.fi)

## **Liikunta- ja urheilujärjestöt**

Kemissä toimii useita liikunta- ja urheiluseuroja, jotka järjestävät myös ikäihmisille soveltuvaa yksilö- tai ryhmäliikuntaa.

**Kemin Into ry** järjestää mm. liikuntaryhmiä naisille. Ohjelmassa on esim. kuntojumppaa sekä jumppaa erilaisin teemoin.

Lisätietoja puh. 040 754 9246

[www.kemininto.fi](http://www.kemininto.fi)

**Kemin Naisvoimistelijat ry** järjestää mm. senioriliikuntaa, miesten jumppaa sekä kuntojumppaa.

Lisätietoja puh. 0400 262 400

[www.kemi.fi/knv](http://www.kemi.fi/knv)

**Veitsiluodon Kisaveikot ry** järjestää mm. naisten perusjumppaa Rytikarin työväentalolla.

Lisätietoja puh. 040 582 9546

[www.veitsiluodonkisaveikot.com](http://www.veitsiluodonkisaveikot.com)

**Voimistelu- ja urheiluseura Karihaaran Karu ry** järjestää mm. naisten venyttelyjumppaa.

Lisätietoja puh. 040 560 0852

[www.kemi.fi/karihaarankaru](http://www.kemi.fi/karihaarankaru)

## KULTTUURI

### **Kirjasto**

Kemin kirjasto toimii pääkirjastossa ja kirjastoautossa, joka kiertää kahden viikon välein keskustan ulkopuolella olevia pysäkkejä. Lisäksi kirjastoauto käy mm. vanhusten palvelutaloissa. Kirjastossa on erityiskokoelmia lukuasteisille (äänikirjat, selkokirjat, isotekstiset kirjat) ja lukuTV, jolla voidaan suurentaa esim. lehtien tekstit paremmin näkyviksi. Kirjaston tiloissa voi liikkua esteettömästi.

Kemin kaupunginkirjasto, Kulttuurikeskus  
Marina Takalon katu 3, 94100 Kemi  
puh. (016) 258 253  
[www.kemi.fi/kirjasto](http://www.kemi.fi/kirjasto)

### **Teatteri**

Kemin kaupunginteatteri järjestää esityksiä kaiken ikäisille ihmisille. Osa esityksistä on aihealueeltaan lähellä ikäihmisiä. Teatteri valmistaa myös pienimuotoisia näytelmiä sekä runo- ja lauluesityksiä, joita esitetään mm. palvelutaloissa. Teatterin eteisvahtimestarit avustavat liikuntaesteisiä katsojia saliin pääsyssä; myös pyörätuolilla liikkuville on varattu paikkoja katsomossa. Teatteriin on mahdollista ostaa kertatai sarjalippuja.

Kemin kaupunginteatteri, Kulttuurikeskus  
Marina Takalon katu 3, 94100 Kemi  
Lippukassa puh. (016) 258 232  
Teatterin toimisto puh. (016) 258 219  
[www.kemi.fi/teatteri](http://www.kemi.fi/teatteri)

Kesäaikaan harrastajateatteri **Meri-lapin Estradi ry** järjestää kesäteatterinäytöksiä.

Lisätietoja puh. 040 415 8556

## **Museot**

Kemin kaupungin museotoimen palvelut on suunnattu kaikenikäisille. Museotoimella on mm. näyttely- ja työpajatoimintaa. Lisätietoja [www.kemi.fi](http://www.kemi.fi)

**Kemin taidemuseossa** järjestetään. näyttelyitä, ohjattuja taidepajoja ja erilaisia tapahtumia, mm. kuukauden taiteilijan esittely. Perjantaisin vapaa pääsy.

Kulttuurikeskus, Marina Takalon katu 3, 94100 Kemi  
puh. (016) 258 247

**Kemin historiallisessa museossa** järjestetään näyttelyitä vaihtuvilla aiheilla. Perjantaisin vapaa pääsy.

Sauvosaarenkatu 11, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 367

**Kemin työläismuseo koostuu** kahdesta museoidusta, Kemi Oy:n rakennuttamasta työväen asuinalueen asuintalosta vuodelta 1929. Museo on avoinna sopimuksen mukaan.

Marttalankatu 6, 94200 Kemi  
puh. (016) 259 367

**Suomen kähertäjämuseon** kokoelmat esittelevät kähertäjä-ammatin eri puolia 1900-luvun alkupuolelta 1960-luvulle. Museo on avoinna sopimuksen mukaan.

Marttalankatu 6, 94200 Kemi  
puh. (016) 259 367

**Yli-Jaakheikin savupiirtti** Meripuistossa on suljettu toistaiseksi.

### **Työväenopisto ja Kansalaisopisto**

Kemin työväenopisto antaa mahdollisuuksia kansalaisvalmiuksien kehittämiseen ja edistää toiminta-alueensa asukkaiden hyvinvointia ja aktiivista elämänotetta. Työväenopisto tarjoaa mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen elinikäisen oppimisen periaatteen mukaisesti. Opisto järjestää erilaisia ikäihmisille suunnattuja ryhmiä, mm. eläkeläisten keskusteluryhmiä, varttuneiden liikuntaryhmiä sekä joogaa ja digitaalisia taitoja senioreille.

Kemin työväenopisto, Kulttuurikeskus  
Marina Takalon katu 3, 94100 Kemi  
puh. (016) 258 240  
[www.kemi.fi/kto](http://www.kemi.fi/kto)

Kemin Kansalaisopiston senioritoiminta järjestää aktiivista toimintaa ja iloista yhdessäoloa eri puolilla Kemin kaupunkia ollen näin lähiöidensä "henkireikiä" ikääntyville asukkailleen. Ryhmät ovat kaikille avoimia ja niihin ilmoittautuminen tapahtuu paikan päällä. Kurssimaksu on ryhmäkohtainen.

Kemin kansalaisopisto Ouluntie 36, 94700 Kemi  
puh. (016) 232 871, (016) 232 872  
[www.keminkansalaisopisto.fi](http://www.keminkansalaisopisto.fi)

## **Musiikkitoimi**

Kemin Kaupunginorkesterin konsertit ovat suunnattuja kaikille ikäryhmille. Merkittävä osa konserttiyleisöstä on ikäihmisiä. Länsi-Pohjan Jousikvartetti tarjoaa alueen kaikenikäisille avoimia konsertteja. Lisäksi Jousikvartetti pitää säännöllisesti erityisiä ikäihmisten konsertteja esim. palvelutaloissa ja sairaaloissa.

[www.kemi.fi/musiikki](http://www.kemi.fi/musiikki)

## **Elokuvat**

Elokuvateatteri Kinopirtti on yksi suomen legendaarisimmista elokuvateattereista.

Kinopirtti, Valtakatu 11, 94100 Kemi  
puh. (016) 220 460

[www.kinocity.fi/fi/kinopirtti](http://www.kinocity.fi/fi/kinopirtti)

## **Kulttuuri- ja harrastejärjestöt**

Kemissä toimii useita kulttuuri- ja harrastejärjestöjä, joiden toiminnassa voi osallistua erilaisiin yksilö- ja ryhmätoimintamuotoihin. Osassa järjestöjä on myös suoraan ikäihmisille suunnattuja toimintaryhmiä.

Lisätietoja <http://www.kemi.fi/seurat/index.html>

## ASUKAS- JA KOTISEUTUTOIMINTA

### Asukastuvat

Meri-Lapin Työhönvalmennus -säätiön asukastuvat ovat kaikille avoinna olevia paikkoja, joissa voi tavata tuttuja, rupa-  
tella, pelata pelejä ja lukea vaikka päivän lehden. Kaikilla  
tuvilla on varusteina TV, videot, tietokone ja Internet-yhteys.  
Kellarikerroksissa sijaitsevat tilat rajoittavat liikuntaesteisten  
osallistumista.

Oklaholmankatu 15, 94100 Kemi	puh. (016) 259 174
Suojalanpolku 4, 94200 Kemi	puh. (016) 259 177
Hillevinkatu 3, 94700 Kemi	puh. (016) 259 176

Tupien aukioloajat vaihtelevat. Niistä saa tarkemmat tiedot  
yllä olevista puhelinnumeroista tai osoitteesta

<http://meriva.gstdomain.net/yksikot/asukastuvat> .

**Kemin seudun Karjalaseura ry** on karjalaisten ja karjalai-  
suudesta kiinnostuneiden järjestö. Seura tekee toiminnal-  
laan tunnetuksi Karjalaa sekä vaalii ja kehittää karjalaista  
kulttuuria. Yhdistys kuuluu jäsenenä Karjalan Liitto ry:een.  
Toimintamuotoina ovat kerhoillat Pruntsilla joka toinen keski-  
viikko, juhlapäivien muistaminen, vuosittainen retki Karjalai-  
sille Kesäjuhlille sekä muut retket lähialueille.

Puheenjohtaja Eero Knuuti puh. 040 748 73 13,  
sähköposti: eero.knuuti(at)suomi24.fi  
Sihteeri Aulikki Jänis-Koivuniemi puh. 0400 509 065.  
[www.karjalanliitto.fi](http://www.karjalanliitto.fi)

## JÄRJESTÖT, YHDISTYKSET JA SEURAKUNNAT

Vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta järjestöissä, yhdistyksissä ja seurakunnissa tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia ikäihmisille. Osallistumalla toimintaan tutustuu uusiin ihmisiin, pääsee mukaan kiinnostavaan toimintaan, löytää mielekästä tekemistä, saa uutta tietoa ja voi oppia uusia taitoja. Vapaaehtoistoimintaan osallistuminen on myös yksi keino vaikuttaa yhteisiin asioihin ja tehdä omasta elin- ja asuinympäristöstä itselle ja toisille vielä parempi paikka elää.

Vapaaehtoistoiminnan piirissä voi tehdä juuri sitä mikä itsestä tuntuu hyvältä, itselle sopivalla tavalla, itselle sopivana aikana. Mukaan lähtemällä voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiin, löytää uutta sisältöä elämään ja läheisiä ihmisiä rinnalle samalla kun saa olla itse hyödyksi muille.

Kemissä toimii lukuisia ikäihmisten hyvinvointiin ja harrastamiseen sekä vapaa-ajan – ja virkistystoiminnan edistämiseen vaikuttavia järjestöjä ja yhdistyksiä. Ne antavat ohjausta, neuvontaa ja tukea, suorittavat edunvalvontaa sekä järjestävät harraste- ja virkistystoimintaa.

Yhteistyössä Kemin kaupungin kanssa järjestöt ja seurakunnat muodostavat Vanhusneuvoston. Vammaisjärjestöjen yhteistyöelin on Vammaisneuvosto.

### **Vanhusneuvosto**

Kemin Vanhusneuvosto on Kemissä toimivien eläkeläisjärjestöjen, Kemin kaupungin ja Kemin seurakunnan yhteistyöelin. Vanhusneuvoston jäseniä ovat Kemissä toimivien eläkeläisjärjestöjen sekä muiden mahdollisten vanhustyötä te

kevien yhteisöjen edustajat, joilla on valtakunnallinen keskusjärjestö.

Vanhusneuvoston toiminnan tavoitteena on käsitellä paikkakunnan vanhusten ja eläkeläisten yhteisiä ongelmia ja tiedottaa muita, tehdä järjestöjen yhteisesti hyväksymiä esityksiä päättävälle elimille ja viranomaisille sekä antaa lausuntoja, jotka koskevat vanhusten huoltoa ja eläkeläisten aseman parantamista. Vanhusneuvosto myös suunnittelee ja kehittää järjestöjen eläkeläisille tarkoitettua virkistys-, kulttuuri- ja tiedotustoimintaa ja vapaaehtoista palvelutoimintaa.

Yhteydenotot puheenjohtaja Arja Ketola  
puh. 0400 694 135

Postiosoite: Kemin vanhusneuvosto,  
sihteeri Rauha Hannu, Keskustan palvelutalo,  
Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi  
sähköposti: rauha.hannu(at)kemi.fi

### **Vammaisneuvosto**

Kemin Vammaisneuvosto on Kemissä toimivien vammaisjärjestöjen ja Kemin kaupungin yhteistyöelin. Vammaisneuvoston sihteerinä toimii Kemin terveyskeskuksen sosiaalityöntekijä.

Yhteydenotot puheenjohtaja Jaakko Alamommo  
puh. 0400 696 934, 040 186 6329  
sähköposti: jaakko.alamommo(at)kemi.fi

Postiosoite: Kemin vammaisneuvosto,  
sihteeri Kaisu Heiskari, Keskustan palvelutalo,  
Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi  
sähköposti: kaisu.heiskari(at)kemi.fi

## **ELÄKELÄIS- JA VETERAANIJÄRJESTÖT**

järjestävät erilaisia kulttuuri- ja virkistyspainotteisia retkiä, matkoja ja tilaisuuksia sekä koti- että ulkopaikkakunnilla. Vii-koittaisissa tilaisuuksissa ja tapahtumissa vierailee eri alojen asiantuntijoita ja ammatinedustajia ohjaamassa ja tiedotta-massa olemassa olevista palveluista.

**Eläkeliiton Kemin yhdistys ry** on puolueisiin sitoutumaton eläkeläisjärjestö, joka palvelee ja ohjaa eläkeläisiä heidän henkisen ja fyysisen kuntonsa ja vireytensä ylläpitämiseksi järjestämällä mm. kokouksia, kursseja, neuvontaa ja luento-tilaisuuksia. Talvikuukausina kokoontumiset ovat Pruntsilla keskiviikkoisin klo 13.00, jolloin kuullaan asiantuntijaluento-ja, jumpataan, kahvitellaan, lauletaan ja rupertellaan kuulu-miset. Yhdistyksessä toimii mm. kirjallisuus- ja kulttuuriryh-mät. Myös retket lähiseudulle sekä kylpylä- ja virkistyslomat kuuluvat toimintaan. Tapahtumista ilmoitetaan lehtien järjes-töpalstoilla. Yhdistys kutsuu mukaan tutustumaan toimin-taansa.

Puheenjohtaja Arja Ketola, puh. 0400 694 135

sähköposti: arja.ketola(at)pp.sonera.net

Varapuheenjohtaja Kristina Erholtz, puh. 040 722 0514

sähköposti: kristina.erholtz(at)pp.sonera.net

[www.elakeliitto.fi](http://www.elakeliitto.fi)

**Kemin Eläkeläiset ry** on poliittisesti sitoutumaton yhdistys, joka ajaa aktiivisesti vähäosaisten eläkeläisten etuja yhteis-työssä muiden eläkeläisjärjestöjen kanssa. Yhdistys kuuluu Eläkeläiset ry:hyn. Yhdistys toimii Pruntsilla (Kauppakatu 28, 94100 Kemi). Pruntsi on avoinna arkisin klo 8.00-12.00.

Yhdistyksessä toimii erilaisia ryhmiä esim. tanssi- ja tanhu-ryhmä, lauluryhmä sekä esitysryhmä. Suositut eläkeläisten tanssit järjestämme Sauvo-talolla. Lisäksi teemme hauskoja matkoja ja retkiä, käymme teatterissa, kylpylöissä ja ulkoilemassa. Ilmoitamme toiminnastamme viikoittain Lounais-Lapin järjestöpalstalla. Tervetuloa Kemin Eläkeläiset ry:n toimintaan, kaikki ovat tervetulleita!

[www.elakelaiset.fi](http://www.elakelaiset.fi)

**Kemin Eläkkeensaajat ry:n** tarkoituksena on tarjota eläkeläisille hauskaa yhdessäoloa, virikkeellistä toimintaa, ikäihmisiä kiinnostavia luentoja terveydestä ja sen hoitamisesta sekä matkoja. Kokoontumisissa on mahdollisuus tavata ystäviä ja tuttuja ainakin kerran viikossa, keskiviikkoisin Kemin Leipätehtaalla klo 12.00.

Tervetuloa nuorekkaaseen joukkoomme!

Puheenjohtaja Mirja Viskari puh. 040 779 4844

[www.elakkeensaajat.ry](http://www.elakkeensaajat.ry)

**Kemin Kansalliset Seniorit ry** toimii seniorikansalaisten edunvalvojana, yhdyssiteenä ja yhteisöllisyyden lujittajana. Yhdistyksessä tuetaan ja edistetään sosiaalista turvallisuutta luomalla kontakteja yhteiskunnan tärkeisiin toimijoihin. Yhdistys kokoontuu Leipätehtaalla joka kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena keskiviikkona klo 12.00-15.00 kahvitilaisuuden ja kuukausitapahtuman merkeissä. Tapaamisessa käsitellään yhteiskunnallisia sekä sosiaalisia, lääketieteellisiä, historiallisia ja ajankohtaisia asioita. Kerhoina toimivat askartelu- ja käsityökerho ”Näprääjät”, kirjallisuuskerho, liikuntakerho ja retkeilykerho.

Puheenjohtaja Ritva Tuominen puh. 050 373 0585  
sähköposti: ritva-k.tuominen(at)pp.inet.fi

Sihteeri Raija Pekkala puh. 050 374 6793

sähköposti: rapekkala(at)gmail.com

Jäsensiht. Maija-Liisa Kerovirta puh. 0400 – 897 799

sähköposti: maija-liisa.kerovirta(at)pp.inet.fi

[www.senioriliitto.fi](http://www.senioriliitto.fi)

**Kemin Seudun Ruskat ry** kuuluu valtakunnalliseen Suomen Ruskaliitto ry:hyn. Liitto on puoluepoliittisesti sitoutumaton, eläkeläisten ja ikääntyvien ihmisten järjestö. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea ja edistää ikääntyvien, eläkkeellä olevien ihmisten yleistä henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Yhdistyksen toiminta muodostuu kahden viikon välein järjestettävistä viikkotapaamisista sekä retkeilykerhon ja Ruskakuoron toiminnasta.

Puheenjohtaja Kerttu Knuutila, puh. 040 875 9951

Jäsensihteeri Tuula Yli-Suutala, puh. 050 598 9527

[www.kemi.fi/keminseudunruskat](http://www.kemi.fi/keminseudunruskat)

**Rytikarin Eläkeläiset ry:n** taustajärjestö on Eläkeläiset ry, joka on puolueisiin sitoutumaton, eläkeläisten etujen puolustaja ja yhdessäolojärjestö. Toimintaa ohjaavina arvoina ovat yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus ja solidaarisuus heikoimpia kohtaan. Yhdistyksen keskiviikko-kerhossa jumpataan, keskustellaan ajankohtaisista asioista, lauletaan ja soitetaan, tanssitaan ja esitetään näytelmiä, kuullaan luentoja ja kahvitellaan. Kokoontumispaikkana on Rytikarin työväentalo.

Lisätietoja Raili Ranta puh. 040 582 9546  
[www.elakelaiset.fi](http://www.elakelaiset.fi)

**Veitsiluodon Eläkkeensaajat ry** on vireästi toimiva yhdistys, joka kokoontuu Veitsiluodon Työväentalolla joka maanantai. Ohjelmassa on mm. kuorolaulua, jota säestää orkesteri haitarilla ja mandoliinilla. Yhdistyksessä harrastetaan kylpylämatkailua sekä teatteri- ja kilpailumatkoja. Erilaiset pallopelit, bingo ja mukavat jutut ja hauskat hetket kahvikupposen äärellä kuuluvat kuvioon. Vierailijat ja jumppari käyvät myös hoitamassa henkistä ja ruumiillista kuntoa. Kerhon tarkoitus onkin Ikävän karkotus, ainakin yhtenä päivänä viikossa.

Puheenjohtaja Elvi Hautalahti puh. 040 757 0283  
sähköposti: e.hautalahti(at)luukku.com  
Sihteeri Mauri Pudas puh. 0400 891 730  
sähköposti: mauri.pudas(at)gmail.com  
[www.elakkeensaajat.ry](http://www.elakkeensaajat.ry)

**Sotainvalidien Veljesliiton Keminseudun Osasto ry** on sotainvalidien huoltojärjestö, etujärjestö ja veljesjärjestö. Yhdistyksen toiminnan tavoitteena on jäsenten etuusasioiden hoito, kotona asumisen edistäminen sekä henkisen ja fyysisen kunnon ylläpitäminen.

Lisätietoja puh. 040 186 0001  
Sotainvalidien Veljesliiton Lapin piiri ry  
puh. (016) 221 687  
[www.sotainvalidit.fi](http://www.sotainvalidit.fi)

**Kemin Sotaveteraanit ry** on Kemissä toimiva, Suomen sotiin vuosina 1939-1945 osallistuneiden, veteraanitunnuksen omaavien naisten ja miesten oikeuksia ja sosiaalisia etuuksia valvova järjestö. Toimintamuotona ovat neuvonta kuntoutuksiin, sosiaalisiin palveluihin ja kotipalveluihin, hengelliset palvelut ja kirkkopäivät, paikallinen kuntoutus uimahallilla sekä kuukausitilaisuudet asiantuntijavierailuineen Leipätehtaalla joka kuukauden ensimmäinen torstai. Myös matkailu ja muu virkistys, mm. teatterit, konsertit, maakunnalliset veteraanitapahtumat ja yhteistyö veljesjärjestöjen kanssa kuuluvat toimintaan.

Yhdistyksen toimisto sijaitsee osoitteessa Meripuistokatu 14 B, 94100 Kemi, puh. (016) 255 042.

Puheenjohtaja Paavo Köngäs, puh. 050 308 3744

Varapuheenjohtaja Paavo Aheinen puh. 040 546 2694

Sihteeri Anneli Toivanen puh. 050 447 1938

[www.sotaveteraaniliitto.fi](http://www.sotaveteraaniliitto.fi)

**Vapaussodan ja itsenäisyyden Länsi-Pohjan Perinneyhdistys ry** vaalii maamme itsenäisyyden saavuttamiseksi tehtyjä asioita, toimintana mm. muistomerkkien vaalimista ja perinne-esineistön ja kirjallisuuden levittämistä. Perinneyhdistyksessä ei ole ikärajoja, vaan mukaan voivat liittyä myös nuoremmat asiasta kiinnostuneet.

Lisätietoja puh. 040 747 3951

[www.perinneliitto.fi](http://www.perinneliitto.fi)

## **SOSIAALI- JA TERVEYSALAN JÄRJESTÖT**

Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen toiminta on suunnattu kaikenikäisille toimijoille huomioiden myös ikäihmiset ja heidän tarpeensa. Järjestöt ovat oman alansa asiantuntijoita. Koulutetut vapaaehtoistoimijat antavat terveyteen ja ravitsemukseen liittyvää neuvontaa useissa paikallisyhdistyksissä.

Tietoa järjestöjen toiminnasta löytyy paikallislehtien järjestöpalstoilta sekä paikallisradion päivittäisistä Menovinkeistä. Internet – käyttäjät löytävät lisätietoa myös järjestöjen omilta verkkosivuilta.

Myös Kemissä toimiva Majakkatalo Pohjoisrantakadulla voi auttaa järjestötoiminnan palveluiden etsimisessä internetosoitteessa [www.majakkatalo.fi](http://www.majakkatalo.fi) .

### **Kemin AA-ryhmä**

Apua alkoholiongelmiin ja alkoholiongelmaisen läheisille.

Keskuspuistokatu 21, 94100 Kemi  
puh. 040 731 8161

### **Kemin A-kilta ry**

Ratavartijantie 18, 94720 Kemi  
puh. (016) 234 164 tai 0400 889 962  
[www.majakkatalo.fi](http://www.majakkatalo.fi)

**Kemin Martat ry** on kansalaisjärjestö, joka edistää kotien ja perheiden hyvinvointia sekä kotitalouden arvostusta. Yhdistyksen jäsenistä melkein kaikki ovat eläkeläisiä. Kemin Martat ry järjestää monipuolista toimintaa, mm. kaikille avoimia

luentoja yhteiskunnan eri alueilta. Luennoitsijoina toimivat mm. meteorologi, gynekologi ja apteekkari. Myös retket ja vierailut kuuluvat ohjelmaan. Yhdistys kokoontuu parittoman viikon maanantaina Leipätehtaalla klo 18.00-20.00.

Puheenjohtaja Ulla Törma, puh. 0400 992 051  
sähköposti: [ulla.torma@gmail.com](mailto:ulla.torma@gmail.com)  
[www.martat.fi](http://www.martat.fi)

**Kemin Nivelpiiri** on paikallinen nivelvaivoja sairastavien ihmisten vertaistukiryhmä. Se kuuluu valtakunnalliseen Suomen Nivelyhdistykseen, jonka tarkoituksena on edistää ja kehittää nivelongelmaisten ihmisten sosiaaliturvaa, hoitoa, kuntoutusta, palveluita ja elinoloja. Yhdistys palvelee kaikkia nivelsairaita, joiden nivelsairaus voi aiheuttaa tekonivelleikkauksen tarpeen. Toimintamuotoina ovat mm. edunvalvonta ja tiedottaminen. Vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden toinen keskiviikko Majakan tiloissa, Merihovin 2. kerros, Pohjoisrantakatu 5, 94100 Kemi. Kokoontumisissa vaihdetaan kuulumisia ja tietoja elämää helpottavista lääkkeistä, luontaistuotteista, välineistä ja hoidoista asiantuntijan ohjauksessa.

Vertaistukiryhmän va.vetäjä Tuomo Klint  
puh. 040 717 9566, 045 138 8823  
sähköposti: [tuomo.klint@pp.inet.fi](mailto:tuomo.klint@pp.inet.fi) tai  
[tuomo.klint@niveltieto.net](mailto:tuomo.klint@niveltieto.net)  
[www.niveltieto.net](http://www.niveltieto.net)

**Kemin Parkinsonkerho** kokoontuu Leipätehtaalla joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 14.00. Kerhossa kahvitellaan, keskustellaan sairaudesta sekä pyydetään asiantuntijoita kertomaan kerholaisia kiinnostavista asioista. Toimintaan toivotaan mukaan sairastuneita ja heidän läheisiään.

Yhteyshenkilö Liisa Kauppi, puh. 045 233 4774  
[www.parkinson.fi](http://www.parkinson.fi)

**Kemin Seudun Invalidit ry** toimii vammaisten henkilöiden asioiden hoitamiseksi, järjestää vapaa-ajan viettoa sekä neuvoo inva-asioissa. Järjestö toimii omassa kiinteistössään Ajoksessa, Etappitie 41, ja kesäisin siellä on toimintaa joka tiistai klo 17.00. Muuta toimintaa on mm. tiedottaminen ja avointen ovien päivät. Kemin Seudun Invalidit ry tiedottaa toiminnastaan Lounais-Lappi -lehdessä ja nettisivuillaan.

Lisätietoja varapuheenjohtaja Seppo Lämsä  
puh. 0400 580 791  
[www.webbisivu.com/keminseuduninvalidit](http://www.webbisivu.com/keminseuduninvalidit)

**Kemin Seudun Kuulo ry** on kuulovammaisten edunvalvoja. Toiminta perustuu lähipalvelutoimintaan joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 11.00 -13.00 (kesäkuukausia lukuun ottamatta) osoitteessa Sauvosaaren palvelutalo, Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi.

Yhdistys pyrkii toiminnallaan vaikuttamaan siihen että julkinen terveydenhuolto huolehtii kuulokojeen käytön tehokkaasta seurannasta ja opastuksesta, sekä sen saatavuudesta ja laadusta. Yhdistys järjestää kesäkuukausia lukuun ottamatta kaikille avoimia kuukausitapaamistilaisuuksia.

sia ajankohtaisin aihein virkistystapahtumia unohtamatta. Tilaisuuksissa on aina induktiosilmukka. Yhdistys järjestää myös virkistystapahtumia ja retkiä kaikenikäisille. Toiminnasta tiedotetaan mm. lehtien seuratoimintapalstoilla.

Puheenjohtaja Jaakko Alamommo puh. 0400 696 934  
Sihteeri Aino Österman puh. 040 575 4728

<http://www.majakkatalo.fi>

[www.kuuloliitto.fi](http://www.kuuloliitto.fi)

**Kemin Seudun Näkövammaiset ry** toimii näkövammaisten ja näköongelmaisten yhdistyksenä. Kannatusjäsenenä yhdistyksessä on mukana myös näkövammaisten omaisia, avustajia tai muuten asiasta kiinnostuneita. Yhdistys jakaa tietoa näkövammaisuudesta ja silmäsairauksista sekä niiden ennaltaehkäisystä. Toimintamuotoina ovat mm. kerhot, kurssit, tiedotustilaisuudet ja toimintapäivät. Yhdistys antaa vertaistukea ja tekee retkiä yhdessä Lapin Näkövammaiset ry:n kanssa.

Yhdistyksen oma toimitila Annantupa sijaitsee osoitteessa Keskuspuistokatu 28, 2. kerros. Katutason hissi helpottaa myös liikuntaesteisten pääsyä Annantuvalle, jossa on avoimet ovet joka tiistai klo 12.00-14.00. Annantuvalla toimii mm. näkövammaisten kerho, naisten vertaistukiryhmä, miesten vertaistukiryhmä sekä mikrokerho (Atk-opetusta). Yhdistys toivottaa kaikki entiset ja uudet näkövammaiset sekä heidän avustajansa ja läheisensä tutustumaan yhdistyksen toimintaan.

Lisätietoja puheenjohtaja Pirjo Heikinjuntti  
puh. 040 517 0803  
sähköposti: [pirjo.heikinjuntti\(at\)pp.inet.fi](mailto:pirjo.heikinjuntti(at)pp.inet.fi)  
[www.nkl.fi](http://www.nkl.fi)

**Kemin Seudun Sydänyhdistys ry:n** jäseneksi ja mukaan toimintaan voi tulla vaikka ei ole mitään sydänsairautta, kunhan on ”Sydän mukana”. Yhdistyksessä toimii porinakerho, boccia -kerho, vesijumppa- ja keilakerho. Kuukausitapaamiset kerran kuussa ovat avoin tilaisuus kaikille Leipätehtaalla. Lisäksi yhdistys järjestää mm. virkistysmatkoja kylpylöihin ja teattereihin sekä tekee yhteistyötä paikallisten apteekkien kanssa. Yhdistyksen toimipiste osoitteessa Keskuspuistokatu 28, II kerros, on avoinna keskiviikkoisin klo 11.00-13.00.

Lisätietoja toimisto puh. 050 916 0775

[www.sydanliitto.fi/web/kemin-seudun-sydanyhdistys-ry](http://www.sydanliitto.fi/web/kemin-seudun-sydanyhdistys-ry)

**Länsi-Pohjan Afasia- ja aivohalvausyhdistys ry** järjestää toimintaa kaikenikäisille aivohalvaukseen sairastuneille/dysfaatikoille, heidän läheisilleen ja muille asiasta kiinnostuneille. Yhdistyksessä on sekä varsinaisia jäseniä että kannattajajäseniä. Toimintamuotoja ovat vertaistukikerhot Kemissä joka kolmas tiistai, luennot, boccian pelaaminen, allasjummat, kuntosaliharjoittelu sekä keilailu.

Puheenjohtaja Eero Knuuti puh. 040 748 7313

sähköposti: eero.knuuti(at)suomi24.fi

Sihteeri Esko Jakku puh. 040 733 0448

sähköposti: esko.jakku(at)netti.fi

[www.aivoliitto.fi](http://www.aivoliitto.fi)

**Länsi-Pohjan Keliakia ry** järjestää keliakiaan liittyvää neuvonta- ja koulutustoimintaa sekä tiedottaa ja julkaisee jäsen-tiedotteita. Yhdistys myös harjoittaa keliakiaa sairastavien edunvalvontaa ja yhdistyksessä toimii keliakikkojen tukihenkilöitä. Jäseniltoja vietetään Leipätehtaalla kuukauden

ensimmäisenä keskiviikkona klo 18.00.

Lisätietoja puheenjohtaja Paula Piitsalo

puh. 040 593 9274

sähköposti: keliakia1(at)luukku.com.

Tukihenkilötoiminta, Merja Hammari puh. 040 748 0105

Päivi Kari puh. 040 513 1732

<http://lansi-pohja.keliakiayhdistys.fi> [www.keliakialiitto.fi](http://www.keliakialiitto.fi)

**Länsi-Pohjan Mielenterveysseura ry:**n toiminta edistää kansalaisten hyvinvointia tarjoamalla mahdollisuuksia yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen sekä mahdollistaa mielenterveyttä edistävien, alueen tarpeista lähtevien uusien toimintamallien kokeilun ja kehittämisen. Toimintamuotoina ovat yksilön, perheiden ja yhteisöjen hyvinvoinnin edistäminen, vapaaehtoisen kansalaistoiminnan tukeminen ja kehittäminen, yksilön, perheen ja/tai verkoston tukeminen ja auttaminen elämän kriisitilanteissa, tiedottaminen ja kouluttaminen sekä yhteistyö eri kumppaneiden kanssa.

Puh. 040 544 1750

[www.turvapoiju.fi](http://www.turvapoiju.fi)

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

**Länsi-Pohjan Muistiyhdistys ry:**n tarkoituksena on edistää muistihäiriöisten ja dementiapotilaisen sekä heidän omaistensa elämänlaadun ja hyvinvoinnin yleisiä edellytyksiä. Yhdistys harjoittaa valistus-, tiedotus-, neuvonta-, tutkimus- ja koulutus sekä virkistystoimintaa. Yhdistys on tarkoitettu muistisairauksiin sairastuneille, heidän omaisilleen ja ystävilleen sekä ammattihenkilöstölle ja vapaaehtoistyöstä kiinnostuneille. Yhdistyksen vertaistukiryhmä kokoontuu Leipäteh-

taalla joka toinen viikko, ja kokoontumisista tiedotetaan paikallislehtien järjestöpalstoilla sekä Muisti-lehdessä.

Lisätietoja yhdistyksen puh. 040 173 6973  
sähköposti: [lansipohjanmuistiliitto\(at\)gmail.com](mailto:lansipohjanmuistiliitto(at)gmail.com)  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi)

**Valtakunnallinen Muistilinja** puh. 0800 9 6000

Avoinna joka päivä klo 17.00-21.00, myös viikonloppuisin.  
Arkipäivisin klo 9.00-17.00 palvelevat alueelliset neuvot.  
Muistilinja on tarkoitettu muistiongelmallisille sekä dementoituvien omaisille ja läheisille, jotka tarvitsevat keskusteluapua ja ohjausta.

[www.alzheimer.fi](http://www.alzheimer.fi).

**Länsi-Pohjan Omaishoitajat ja Läheiset ry** tukee omaishoitajaa, joka hoitaa vanhusta, vammaista tai pitkäaikaissairasta läheistä. Yhdistyksen toiminnan tavoitteita ovat omaishoitajien edunvalvonta, ohjaus, neuvonta, koulutus, virkistystoiminta sekä kehittämissuunnitelmat. Yhdistys järjestää omaishoitajille ja hoidettaville erilaista virike-, virkistys- ja kuntoutustoimintaa ja syventää ja kehittää vertaisryhmätoimintaa sekä järjestää hoivaparkkitoimintaa. Lue lisää paikallislehdistä - ja kuuntele radiosta!!!

Lisätietoja Toiminnanjohtaja Marjatta Uusitalo,  
puh. 0400 616 748  
sähköposti: [omaishoitajat\(at\)majakkatalo.fi](mailto:omaishoitajat(at)majakkatalo.fi)  
[www.lansipohjanomaishoitajat.fi](http://www.lansipohjanomaishoitajat.fi)

**Länsi-Pohjan Suoraselkäiset ry** on Suomen selkäliiton jäsenyhdistys. Yhdistys on kaikkien selkäongelmista kärsivien ja selkäongelmien ennaltaehkäisystä kiinnostuneiden yhteisö, joka tarjoaa vertaistukea, apua, sosiaalisia verkostoja sekä mahdollisuuden henkiseen ja fyysiseen virkistämiseen. Toimintamuotoja ovat ryhmäliikunta, retket, tapahtumat, yhdessäolo ja yleisöluennot.

Puheenjohtaja Annikki Tytärniemi puh. 044 551 3346

sähköposti: annikki.tytarniemi(at)gmail.com

Varapuheenjohtaja Esa Lohiniva puh. 040 526 9395

sähköposti: esa.lohiniva(at)elisanet.fi

Sihteeri Arja Raitaluoma puh. 040 558 5244

sähköposti: arja-raitaluoma(at)elisanet.fi

[www.suoraselkaiset.fi](http://www.suoraselkaiset.fi)

**Meri-Lapin Meniere-yhdistys ry** järjestää tapaamisia kuusi kertaa vuodessa. Toimintaan osallistuvat ovat pääosin eläkeikäisiä.

Lisätietoja puheenjohtaja Sinikka Kaikkonen

Pihatie 4, 95230 Maksniemi

puh. 040 514 5132

sähköposti: sinikka.kaikkonen(at)pp1.inet.fi

[www.suomenmeniereliitto.fi](http://www.suomenmeniereliitto.fi)

**Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry** Kemin Seudun Osasto tukee syöpään sairastuneita sekä heidän omaisiaan ja ystäviään. Toimintaan ovat tervetulleita niin iäkkäämmät kuin myös työelämässä mukana olevat. Yhdistys järjestää kokoontumisia Leipätehtaalla joka toinen tiistai erilaisten ajankohtaisten asioiden teemoilla. Lisäksi yhdistys järjestää lyhyitä retkiä ja pikkujoulujuhlan. Ohjattua vesijumppaa järjestetään LPKS:n fysioterapiaoastolla keskiviikkoisin. Yhdistyksessä toimii myös tukihenkilöitä, joista saa lisätietoa internetin kotisivuilta. Yhdistys tiedottaa toiminnastaan Lou-nais-lappi -lehden järjestöpalstalla.

Lisätietoja puheenjohtaja Helmi Aavio  
puh. 040 769 1198  
Sihteeri Sirkka Lind puh. 0400 581 297  
[www.pssy.org](http://www.pssy.org)

### **Suomen Punainen Risti, Kemin osasto**

**Auttajarenkään vapaaehtoiset** ovat käytettävissä kertaluonteisissa avustustehtävissä esim. saattajana lääkäriin, teatteriin tai asioille yhdessä asiakkaan kanssa. Auttajarenkään palvelut ovat maksuttomia, mutta asiakas kustantaa myös vapaaehtoisen kulut avustustehtävässä.

Tilaukset pyydetään tekemään muutama päivä ennen auttajan tarvetta. Uusia, toiminnasta kiinnostuneita vapaaehtoisia myös koulutetaan mukaan toimintaan.

puh. 045 311 96 67 keskiviikkoisin klo 9.00-12.00

**SPR Wirkeät Warttuneet** on ikäihmisten kerho, joka koontuu Leipätehtaalla joka toinen tiistai. Kerhossa järjestetään monenlaista toimintaa osallistujien toiveiden mukaisesti; tärkeää on tavata ystäviä ja vaihtaa kuulumisia. Wirkeät Warttuneet ilmoittaa toiminnastaan Lounais-Lappi lehden järjestöpalstalla.

Lisätietoja Sanna Putkinen puh. 050 344 0629.

**SPR Kemin vastaanottokeskuksessa** (Oklaholmankatu 24 H, 94700 Kemi) toimii vapaaehtoisryhmä Ystäväksi maahanmuuttajille.

Lisätietoja puh. 040 484 3667

**Uskontojen uhrien tuki UUT ry** on sitoutumaton yhdistys, joka tukee uskonnollisissa yhteisöissä vaikeuksiin joutuneita ihmisiä ja heidän läheisiään.

Auttava puhelin puh. 0400 466 990  
iltaisin klo 17.00-19.00

## SEURAKUNNAT

### **Kemin evankelisluterilainen seurakunta**

Kemin seurakunta on jaettu neljään seurakuntapiiriin: Karihaara, Sauvosaari, Syväkangas – Tervaharju ja Veitsiluoto.

Kemin seurakunnan papiston työhön kuuluvat keskeisesti kasteet, avioliittoon vihkimiset ja siunaamiset, hautaan siunaamiset, sielunhoito ja surutyö.

Diakonian tehtävänä on auttaa ihmistä kokonaisvaltaisesti erityisesti hengellisissä kysymyksissä ja tukea henkilöitä, joiden avun tarve on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta. Diakonia- ja perhetyöntekijöiden vanhustyöhön kuuluvat sielunhoito, terapia, surutyö ja erilaiset ryhmätoiminnot vanhuk- sille.

Diakoniatyössä voi toimia myös vapaaehtoisena lähimmäis- palvelussa (kotikäyntejä vanhusten luona), kerhonohjaajana ja Hopealyhdyn keittiössä, joka tarjoaa arkipäivisin terveel- listä ja laadukasta kotiruokaa eläkeläisille.

Eläkeläisten kerhot kokoontuvat kevät – ja syyskaudella joka toinen viikko Juntonkankaalla, Marttalassa, Lehtokadul- la, Seurakuntakeskuksessa, Syväkankaan palvelutalolla, Ajoksen nuorisotalolla ja Veitsiluodon kirkossa. Kemin seu- rakunnan toiminnasta tiedotetaan Kirkkolaiva-lehdessä ja seurakunnan internetsivuilla.

Seurakuntakeskus, Kirkkopuistokatu 11, 94100 Kemi

Kirkkoherranvirasto puh. 040 848 9347

Diakoniatoimisto puh. 040 831 2379

[www.keminseurakunta.fi](http://www.keminseurakunta.fi)

## **Ortodoksinen seurakunta**

Kemin ortodoksinen seurakunta kuuluu Oulun Ortodoksisen seurakunnan toiminta-alueeseen. Seurakunta järjestää vuosittain ikäihmisille virkistysleirejä, toisinaan myös Kemissä. Ikäihmisiä osallistuu aktiivisesti seurakunnan eri toimintoihin, esim. kirkkokuoroon ja miestenpiiriin. Seurakunnan pappi myös vierailee vanhusten kodeissa aina pyydettyä ja myös juhla-aikoina.

Torikatu 74, 90120 Oulu  
[www.ortodoksi.net](http://www.ortodoksi.net)

## **Adventtiseurakunta**

Kemin Adventtiseurakunta järjestää mm. jumalanpalveluksia ja erilaisia kokouksia. Säännöllisiä kerhoja ovat mm. Raamattukerho ja kansainvälisten opiskelijoiden kerho kokoontuvat säännöllisesti. Adventtiseurakunta harjoittaa myös avustuspalvelua, johon ikäihmisetkin voivat osallistua.

Meripuistokatu 15, 94100 Kemi  
puh. 040 952 4016 Ulla Pörhö  
[www.adventist.fi](http://www.adventist.fi)

## **Kemin Helluntaiseurakunta**

Kemin helluntaiseurakunta järjestää viikoittain Jumalanpalveluksia sekä Sanan ja rukouksen iltoja, kokoontuu eläkeläispiirin merkeissä sekä tarjoaa hengellistä keskustelua.

Koulukatu 6, 94100 Kemi  
puh. 040 528 7434  
[www.keminhelluntaiseurakunta.fi](http://www.keminhelluntaiseurakunta.fi)

## **Kemin Rauhanyhdistys**

Kemin Rauhanyhdistys järjestää mm. seuroja ja hartauksia.

Sauvosaarenkatu 8, 94100 Kemi

puh. (016) 255 388

[www.rauhanyhdistys.fi](http://www.rauhanyhdistys.fi)

## **Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen kirkko**

Myöhempien Aikojen Pyhien Jeesuksen kirkko auttaa ikäihmisiä ja huolehtii heistä tarpeen ja tilanteen mukaan.

Lehtokatu 37, 94100 Kemi

puh. (016) 255 001

<http://mormonit.fi>

### **3. KOTONA ASUMISTA TUKEVAT PALVELUT**

[www.kemi.fi/sosiaali\\_terveyspalvelut/index.html](http://www.kemi.fi/sosiaali_terveyspalvelut/index.html)

#### **PALVELUOHJAUS**

Kiireellisissä tapauksissa sosiaalipalvelujen tarve arvioidaan viipymättä. Muissa kuin kiireellisissä tapauksissa kunta on velvollinen järjestämään 75 vuotta täyttäneelle tai Kelan erityishoitotukea saavalle pääsyn sosiaalipalvelujen tarpeen arviointiin viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä yhteydenotosta. Kotona asuvien osalta yhteydenotto tapahtuu esim. kotihoidon avopalvelunohjaajiin.

Kemin kaupunki on mukana sosiaali- ja terveyspalveluiden verkkoneuvonnassa. Kemin kaupungin etusivulta [www.kemi.fi](http://www.kemi.fi) pääsee Aukkaalle - Sähköinen asiointi - Sosiaalipalveluiden verkkoneuvonta -linkin kautta jättämään sähköisesti kysymyksiä kaupungin verkkoneuvojille mm. vanhus- tai vammaispalveluihin liittyvissä kysymyksissä. Verkkoneuvontaan kirjaudutaan verkkopankkitunnuksia tai sähköistä henkilökorttia käyttäen.

#### **KOTIHOITO**

Kemin kaupungin kotihoidon palvelut kohdennetaan pääsääntöisesti 75-vuotta täyttäneille, paljon apua tarvitseville ikäihmisille tukemaan kotona asumista mahdollisimman pitkään. Asiakkaaksi pääsy tapahtuu avopalvelunohjaajan kautta. Kotihoidon palveluita järjestetään yksilöllisesti, joko säännöllisenä tai tilapäisenä hoitona. Kotihoidon palvelut

ovat maksullisia.

Kotihoito (kotipalvelu ja kotisairaanhoido) toimii yhdistetyssä kotihoitokeskuksessa, joka tekee yhteistyötä avosairaalan kanssa. Kotihoitokeskuksen käyntiosoite on Valtakatu 27-29, 2. kerros.

Kotihoito jakaantuu alueellisesti pohjoiseen ja eteläiseen alueeseen.

[http://www.kemi.fi/sosiaali\\_terveyspalvelut/ikaantyyvat/kotihoito.htm](http://www.kemi.fi/sosiaali_terveyspalvelut/ikaantyyvat/kotihoito.htm)

### **Pohjoinen kotihoitoalue**

Avopalvelunohjaaja / avuntarpeen arviointi, hoidon järjestäminen

puh. (016) 259 538

Palvelujohtaja / hallinto, henkilöstöasiat

puh. (016) 259 731

Alue P1; Keskustan alue Kauppakadusta pohjoiseen sekä Pruntsi, Lukkarilankadun eteläpuoli.

Kotihoito puh. (016) 259 758

Kotisairaanhoido puh. (016) 259 756

Alue P2; Ruutinranta Lukkarilankadusta pohjoiseen. Sotisaari, Pajusaari ja Kuivanuoro. Koivuharju, Juntto, Mäntylä ja Kivikko.

Kotihoito puh. (016) 259 544

Kotisairaanhoido puh. (016) 259 662

Alue P3; Marttala, Karihaara, Paattio, Vainioja Lautiosaari.  
Ristikangas, Kivikangas ja Nauska.

Kotihoito puh. 040 354 1793

Kotisairaanhoido puh. (016) 259 775

### **Eteläinen kotihoitoalue**

Avopalvelunohjaaja / avuntarpeen arviointi, hoidon järjestäminen

puh. (016) 259 537

Palvelujohtaja / hallinto, henkilöstöasiat

puh. (016) 259 536

Alue E1; Sauvosaari Kauppakadusta etelään, lukuun ottamatta Pruntsia

Kotihoito puh. (016) 259 634

Kotisairaanhoido puh. (016) 259 651

Alue E2; Peurasaari, Haukkari, Järppi ja Nälli. Hepola, Rytikari, Ajos ja Marostenmäki.

Kotihoito puh. (016) 259 629

Kotisairaanhoido puh. (016) 259 621

Alue E3; Syväkangas, Takajärvi, ja Tervaharju. Oklaholma, Siikakangas, Ritikka ja Kittilänjärvi.

Kotihoito puh. (016) 259 716

Kotisairaanhoido puh. (016) 259 803

Kotiuttamishoitaja puh. (016) 259 653

Muistihoitaja puh. 040 501 3833, puhelinaika maanantaisin klo 11.00-15.00.

Vähintään 20% sotainvalidiasiakkailta on mahdollisuus saada Valtiokonttorin korvaamana mm. kotihoito-, siivous-, aterio-, pyykki- sekä pihatyöpalveluja.

Sotainvalidien palveluista vastaava avopalvelunohjaaja puh. (016) 259 552, arkisin klo 8.00-11.00.

## **ATERIAPALVELU**

**Ruokapaikka Kasari** tarjoaa lounasateriointia ravintolassa sekä kotiin kuljetettavia lounasannoksia arkisin koko Kemin alueella. Viikonlopun varalta on myös mahdollista tilata perjantaina ylimääräisiä annoksia. Lounasannos sisältää lämpimän ruoan, salaatin ja jälkiruoan. Lisämaksusta on mahdollista tilata myös leipä ja maito. Aterioissa voidaan huomioida myös erityisruokavaliot.

Ruokapaikka Kasari, Sairaalakatu 2  
(Pohjolan Sanomien toimitalo), 2. kerros, 94100 Kemi  
puh. 040 575 9610, 046 648 4270  
sähköposti: [posti\(at\)ruokapaikkakasari.fi](mailto:posti(at)ruokapaikkakasari.fi)  
[www.ruokapaikkakasari.fi](http://www.ruokapaikkakasari.fi)

**Lounaskahvila Kemin Paussi** tarjoaa perinteistä ja maistuvaa kotiruokaa. Lounasateria sisältää alkukeiton ja lounasruoan lisäksi salaatin, jälkiruoan ja leivän. Aterioissa on

mahdollista huomioida ruokavaliot. Kotiinkuljetusateriat las-  
kutetaan kerran kuukaudessa.

Lounaskahvila Paussi, Kauppakatu 12, 94100 Kemi  
puh. 040 861 8448

sähköposti: [keminpaussi@gmail.com](mailto:keminpaussi@gmail.com)

<http://keminpaussi.fi>

**Ravintola Samaani** valmistaa lounasruokaa arkipäivisin. Lounasateriaan sisältyy lämmin ruoka, salaatti, juoma, leipä ja levite. Aterioissa on mahdollista huomioida ruokavaliot. Samaani kuljettaa aterioita viiden kilometrin säteellä Kemin keskustasta; sopimusasiakkaille kuljetus on ilmainen.

Sopimus edellyttää useamman aterian kuljetusta viikossa. Aterioita voi tilata puhelimitse, kuljettajalta tai sähköpostitse. Tilaus vahvistetaan aina puhelimitse.

Ravintola Samaani, Valtakatu 1, 94100 Kemi

puh. (016) 255 421

sähköposti: [samaani\(at\)ravintolasamaani.com](mailto:samaani(at)ravintolasamaani.com)

[www.ravintolasamaani.com](http://www.ravintolasamaani.com)

**Hopealyhty** on Kemin seurakunnan eläkeläisten ruokala, joka tarjoaa terveellistä ja laadukasta kotiruokaa arkisin klo 11.00-12.30. Toiminta on osa seurakunnan diakoniatyötä ja vapaaehtoistoimintaa. Lounasruokaa voi hakea myös omilla astioilla mukaan kotiin.

Hopealyhty, Seurakuntakeskus

Kirkkopuistokatu 11, 94100 Kemi

puh. 040 808 5655

[www.keminseurakunta.fi](http://www.keminseurakunta.fi)

**Palvelukeskus Purola** tarjoaa maistuvaa ja monipuolista kotiruokaa myös palvelukeskuksen ulkopuolisille asiakkaille. Omassa keittiössä valmistetaan tarjolle aamupala, lounas ja päivällinen. Kävijöillä on myös mahdollisuus nauttia päiväkahvia viihtyisässä ruokasalissa. Tilauksesta keittiössä valmistetaan juhlaruokia, täyttekakkuja ja leivonnaisia asiakkaan toiveen mukaisesti.

Palvelukeskus Purola, Purolankatu 1, 94200 Kemi  
puh. (016) 211 0711, keittiö puh. (016) 211 0724  
[www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspurola](http://www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspurola)

## **SAUNAPALVELU**

**Kemin kaupunki** järjestää saunapalvelua keskiviikkoisin Keskustan palvelutalolla, Sauvosaarenkatu 25. Saunapalvelun piiriin pääsemiseksi on täytettävä hakemus, joka palautetaan kotihoitokeskukseen avopalvelunohjaajalle. Saunapalveluoikeus myönnetään mm. kodin puutteellisten pesutilojen tai avustajan tarpeen perusteella. Saunapalvelusta peritään käyntimaksu.

**Palvelukeskus Purola** tarjoaa myös saunomis- ja uintimahdollisuutta talon ulkopuolelta tuleville asiakkaille. Sauna- ja allastiloja voi myös vuokrata.

Tiedustelut puh. (016) 211 0711  
[www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspurola](http://www.toivola-luotola.fi/palvelukeskuspurola)

## **TURVAPUHELINPALVELU**

Kemin kaupunki järjestää alueellaan turvapuhelinpalvelua. Turvapuhelimia myönnetään hakemuksesta, varatun määrärahan puitteissa. Turvapuhelimen käyttö edellyttää puhelimen lankaliittymää tai matkapuhelimen sovittimen hankkimista. Turvapuhelimesta peritään laitevuokra ja korvaus mahdollisista hälytyskäynneistä.

Turvapuhelinhakemuksia on saatavana Keskustan palvelutalolla. Hakemus osoitetaan Kotihoitokeskukseen avopalvelunohjaajalle.

Turvapuhelin on mahdollista hankkia myös yksityiseltä palveluntuottajalta. Tällöin on varmistettava hälytyskäynteihin liittyvien järjestelyiden toimivuus.

**Esperi Care Oy** järjestää turvapuhelinpalvelua koko maassa myös yksityisille asiakkaille. Tarjolla on myös kodin ulkopuolella mukana kulkevia turvapuhelimia. Esperi tarjoaa turva-auttajakäyntien lisäksi myös voinnintarkistussoittoja lisäpalveluna. Turvapuhelinpalvelun piiriin pääsemiseksi on täytettävä hakemus.

Lisätietoja Turvapuhelintoimisto arkisin klo 8.00-16.00  
puh. 010 4088 117

[www.esperi.fi](http://www.esperi.fi)

**Mainio Vire Oy** tuottaa valtakunnallista turvapuhelinpalvelua. Turvapuhelimen voi vuokrata tai ostaa ja tarvittaessa järjestetään myös hälytyskeskus- tai auttajapalvelut. Turvapuhelimeen on mahdollista liittää mm. kaatumis-, palo- ja ovihälytin.

Lisätietoja Asiakaspalvelukeskus 24H Care Center  
puh. 020 581 3480  
[www.mainiovire.fi](http://www.mainiovire.fi)

## **PALVELUSETELI**

Palveluseteli on vaihtoehto Kemin kaupungin tuottamalle palvelulle. Palvelusetelillä voi ostaa samaa palvelua mitä kaupunki itsekin tuottaa tai pelkkää tukipalvelua. Kemissä palvelusetelillä vuonna 2011 voi hankkia henkilökohtaista apua ja kodin ulkopuolista avustamista, säännöllistä kotihoitoa, osavuorokautista hoitoa Päivätoimintakeskus Wilhelmii-nassa, lääkkeenjakoja sekä omaishoidon sijaishoitoa.

Palvelusetelin myöntämisestä päättää palvelun järjestämisestä vastuussa oleva kotihoidon, omaishoidon tai vammaispalveluiden työntekijä. Palvelusetelivaihtoehdossa asiakas valitsee itse palveluntuottajansa hyväksytyjen yritysten joukosta. Palveluyrittäjien hinnat vaihtelevat jonkin verran, jolloin asiakkaalle jäävä kustannus riippuu yrittäjän tuntihinnasta ja vuorokaudenajasta. Myönnetyn palvelusetelipalvelun lisäksi asiakas voi ostaa omalla kustannuksellaan haluamansa määrän lisäpalvelua yrittäjältä.

## **YKSITYISTÄ KOTIPALVELUA JA SIIVOUSPALVELUA**

Yksityistä kotipalvelua ja siivouspalvelua tuottaa Kemissä useita eri yrityksiä, järjestöjä, yhdistyksiä ja säätiöitä. Asiakas voi ostaa palveluita suoraan yritykseltä omalla kustannuksellaan, ja osasta palveluja hinnasta voi saada verotuksessa kotitalousvähennyksen. Lisätietoja voi kysyä suoraan

palvelun tuottajalta sekä verotoimistosta. Osa yrittäjistä tuottaa myös palvelusetelipalvelua.

### **Avuksi Pirkko Uotila Oy**

Kotisairaanhoido, kotihoito, jalkojenhoito.

Pohjoisrantakatu 20, 94100 Kemi

puh. 040 689 6444

[www.a-p-u.fi](http://www.a-p-u.fi)

### **Ellinoora, Yksityinen lähipalvelu, Merja Kinnunen**

Hoiva- ja hoitotyöt, omaishoitajan sijaistus, avustaminen, asiointi- ja ulkoiluapu, peseytymisapu ja ruoanvalmistus, tuki ja ohjaus.

Mäntylänkatu 33 D 21

94100 Kemi

puh. 040 823 1807

[www.ellinoora.com](http://www.ellinoora.com)

### **Hius- ja Kotipalvelu SuSa, Susanna Ukonaho**

Kotipalvelu, asiointipalvelu ja virkistyskäynnit, ulkoilu- ja liikunta-avustukset, siivouspalvelut sekä parturi- ja kampaa- mopalvelut myös kotiin ja laitoksiin. Toiminta-alue Kemi –Keminmaa – Tornio – Simo – Tervola.

Rovaniementie 36 a 1, 94400 Keminmaa

puh. 040 482 3666

[www.hiusjakotipalvelususa.fi](http://www.hiusjakotipalvelususa.fi)

## **Hoito- ja huolenpito Eloilona, Riitta-Liisa Simola**

Kotipalvelua, omaishoidon ja sairaalasta kotiutumisen tukemista, neuvontaa ja ohjausta etuus- ja tukiasioissa, siivous-, ulkoilu- ja asiointiapua sekä kotisairaanhoidoa.

Jäkälätie 2, 94700 Kemi

puh. 045 633 93 91

[www.eloilona.fi](http://www.eloilona.fi)

## **Hopea Hoiva / Hopea palvelut Oy**

Kodinhoito ja perushoito, ulkoiluttaminen, saattaja- ja asiointipalvelut, omaishoitajan sijaisapu, kotisairaanhoido, kuntohoitajan palvelut sekä kaikki kodin siivoustyöt. Toiminta-alue Kemi – Keminmaa – Tornio – Ylitornio.

Mustarannantie 43, 95530 Karunki

puh. 040 801 7017

[www.karunginpalvelukotiry.fi](http://www.karunginpalvelukotiry.fi)

## **Keminseudun 4h-yhdistys**

Palveluina mm. pihapalveluita ja lumityöapua. Seniori-palveluina siivous- ja asiointiapua, arjen askareissa avustamista sekä ulkoiluapua. Myös eläintenhoitoapua. Toiminta-alueena Kemi – Keminmaa – Tornio.

Kunnantie 4, 94400 Keminmaa

puh. 0400 543 909

[www.keminseutu.4h.fi](http://www.keminseutu.4h.fi)

**Kotihoito Ailan Palvelut Ky**, Aila Ruutikainen-Pudas, Koti- palvelut ikääntyneille ja vammaisille; lääkkeiden jakoa, ter- veyden seurantaa, asiointiapua, siivousta ja ruoanlaittoa.

Ahvenjuova 3, 94400 Keminmaa  
puh. 044 582 8002

### **Kotihoito Pia Viitala**

Hoivapalvelut, kotisairaanhoido, kodinhoitopalvelut sekä omaishoitoa tukevat toimet. Toiminta-alue Kemi – Tornio – Keminmaa – Simo – Ii – Haukipudas – Oulu.

Viinamäentie 76, 95100 Kuivaniemi  
puh. 045 631 2698  
[www.kotihoitopiaviitala.fi](http://www.kotihoitopiaviitala.fi)

### **Kotipalvelu Annikki**, Annikki Määttä

Kotipalvelut; hoito ja huolenpito, kodinhoitopalvelut, asiointi- palvelut ja virkistyskäynnit, omaishoitajalomitus, lääkkeenja- ko ja siivouspalvelut.

Lampitie 1 A 3, 94400 Keminmaa  
puh. 0400 898 951  
[www.kotipalveluannikki.fi](http://www.kotipalveluannikki.fi)

### **Kotipalvelu Arjen Apulainen**, Vuokko Mänty

Kotipalvelua ikääntyneille ja vammaisille, henkilökohtainen avustajapalvelu kehitysvammaisille, vammaisille ja ikäänty- ville sekä omaishoidon sijaishoito.

Jänkäkatu 11, 94700 Kemi  
puh. 044 035 8958

## **Kotipalvelu Sari Kiimalainen**

Kotihoitopalveluja.

Aisapojanpolku 20, 94450 Keminmaa  
puh. 041 453 8324

## **Meri-Lapin Yhteisötalous**

Kotipalvelua; siivouspalvelu ja ikkunoiden pesu, kauppapalvelu ja asiointiapu, seurustelu ja ulkoiluapu.

Sankarikatu 10, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 814 arkisin klo 8.00-12.00

[www.merilyhty.fi](http://www.merilyhty.fi)

## **Monitarmo**

Kotipalvelut; kotiavustajat, muuttoapu, omaishoiva ja avustustyöt. Pienet remontit, pihatyöt ja siivoustyö.

Asemakatu 4, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 136

[www.meriva.com](http://www.meriva.com)

## **Siivous- ja kotipalvelu Eila Kauppila**

Siivouspalvelua.

Korttilankatu 18 as 2, 95450 Tornio  
puh. 040 757 3852

## **SPR Kemin vastaanottokeskus**

Lumityöpalvelua, pientä remonttipalvelua, ruohonleikkuuta ja pihatöitä sekä ulkoiluapua.

Oklaholmankatu 24 H, 94700 Kemi  
puh. 040 484 3667

Lisäksi osa järjestöistä ja yhdistyksistä tarjoaa jäsenilleen jäsenpalveluna työapua kotiin. Lisätietoa suoraan järjestöistä, kts kohta järjestöt ja yhdistykset.

**Suomen Omakotiliitto** tarjoaa jäsenpalveluna asumisapua ja kylätalkkaritoimintaa, mm. korjaus- ja huoltotöitä, puutarhatyötä sekä siivouspalvelua.

Karihaaran yhdistys Allan Peltola  
puh. (016) 261 324

Syväkankaan yhdistys Mikko Onkalo  
puh. (016) 231 212

Hepolan yhdistys Lauri Siltanen  
puh. (016) 252 216

Ajoksen yhdistys Keijo Jalosalmi  
puh. 0400 691 183

[www.omakotiliitto.fi](http://www.omakotiliitto.fi)

### **Sotiemme veteraanien avustajatoiminta**

Sotaveteraaneilla, heidän puolisoillaan sekä sotaveteraanien leskillä on mahdollisuus saada jäsenpalveluna avustajan apua arkiseen elämään ja kodinhoitoon liittyviin tehtäviin, mm. ruoanlaittoa, ylläpitosiivousta, pyykinpesua, kevyitä piha- ja ulkotöitä, asiointia, saattaja-apua sekä ulkoilua. Toiminta on Sotainvalidien veljesliiton jäsenetu. Kemin alueella palvelua organisoii Tornion sairaskoti Saarenvire.

Avustajapalvelu on maksullista palvelua.

Alueohjaaja puh. 040 175 7931

[www.avustajatoiminta.fi](http://www.avustajatoiminta.fi)

## **SOTAVETERAANIEEN JA SOTAINVALIDIEEN NEUVONTA- PALVELUT**

Hoito- ja kuntoutuslaitos Saarenvire järjestää neuvontapalveluita veteraanien lisäksi myös ulkomailla asuville veteraaneille ja lottatehtävissä toimineille sekä veteraanien puolisoille, leskille ja omaisille. Neuvontapalveluiden avulla ohjataan tarvittavien sosiaali- ja terveyspalveluiden piiriin, avustetaan kotiavun järjestämisessä, selvitetään lainsäädäntöön liittyviä etuuksia sekä täytetään etuisuus- ja kuntoutushakemuksia.

Myös sotainvalidit, heidän puolisonsa, lesket ja omaiset sekä eräissä Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palvelleet ovat neuvontapalveluiden asiakkaita. Heidän neuvontapalveluihinsa kuuluvat lisäksi terapiapalvelut.

Sotainvalidien neuvontapalvelu  
puh. (016) 226 4118, 040 708 2726

Sotaveteraanien neuvontapalvelut  
puh. (016) 226 4120, 040 746 1661  
puh. (016) 226 4117, 0400 496 881

Saarenvire, Pitkäkatu 7, 95400 Tornio  
[www.saarenvire.fi](http://www.saarenvire.fi)

## **KAUPPAPALVELU**

**K-Market Rytikari** kuljettaa tilauksesta kotiin kauppataavaroita. Tilaukset ja toimitukset voi sopia tarpeen mukaan säännöllisesti tai tilapäisesti. Ostokset voi maksaa käteisellä, ja tiliasiakkaat maksavat kauppataavarat laskulla kerran kuukaudessa. Kauppataavaroiden kuljetuksesta veloitetaan maksu kuljetettavan matkan perusteella.

K-Market Rytikari puh. (016) 251 608

## **PYYKKIPALVELU**

### **Pajusaaren pesula**

Kaikkien kodin tekstiilien ja petivaatteiden pesu, kemialliset pesut ja mattopesut. Tarvittaessa pestävien tuotteiden haku ja vienti kaupunkialueella (15 km) arkipäivinä.

Kaivokatu 2, 94100 Kemi  
puh. (016) 262 257, 040 533 2869  
[www.pajusaarenpesula.fi](http://www.pajusaarenpesula.fi)

### **Toijärven pesula**

Käyttövaatteiden, liinavaatteiden ja mattojen pesua. Tarvittaessa pyykin nouto ja palautus. Kotiinkuljetuspalvelu.

Ruotsintie 34, 94100 Kemi  
puh. (016) 231 238  
[www.toijarvenpesula.fi](http://www.toijarvenpesula.fi)

## **LUMITYÖT**

**Kemin Ajotilaus Oy** järjestää koneellista lumityöpalvelua myös kotitalouksille joko osakkaidensa toimesta tai yhteistyössä muun palvelunjärjestäjän kanssa.

Lisätietoja puh. 020 710 9490

## **APTEEKIT JA LÄÄKKEIDEN ANNOSJAKELU**

Apteekit tarjoavat sopimuksesta asiakkailleen lääkkeiden annosjakelua. Lääkärin varmistettua lääkkeiden soveltuvuuden annosjakeluun, apteekki ja asiakas tekevät sopimuksen annosjakelusta sekä maksutavasta. Tarvittaessa lääkkeiden kotiinkuljetuspalvelusta voi sopia Palvelulinja Onnikan kanssa, katso kohta Kotona asumista tukevat palvelut / Kuljetuspalvelut.

Karihaaran sivuapteekki / Keminmaan apteekki,  
Koivuharjunkatu 88, 94200 Kemi  
puh. 020 721 8725

Kemin I apteekki, Asemakatu 1  
(Kauppakeskus Botnia), 94100 Kemi  
puh. 050 505 2561

Syväkankaan sivuapteekki, Oulutie 32, 94700 Kemi  
puh. 050 505 2564

Rytikarin sivuapteekki, Rytikatu 4, 94830 Kemi  
puh. 050 505 2564

Yliopiston Apteekki, Keskuspuistokatu 1, 94100 Kemi  
Asiakaspalvelu annosjakeluasiat puh. 0300 20200

## OMAISHOITO

Omaishoidon tuki on hoitopalkkio, jota voidaan maksaa vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämisestä kotioloissa, mikäli hoidettavuuden kriteerit täyttyvät. Omaishoidontukea myönnetään pääsääntöisesti silloin kun tuen tarpeen arvioidaan olevan pysyvä, hoidon sitovuudessa ja vaativuudessa ei ole odotettavissa muutoksia lähiaikoina ja omaishoitajan voidaan olettaa selviytyvän hoitajana pitkäaikaisesti.

Omaishoidon tuki voi olla palvelukokonaisuus, jossa rahapalkkion lisäksi tukena on mm. eri tuki- ja kotihoidon palveluita, sijaishoitoa, päivätoimintaa, päiväsaairaala -toimintaa tai intervallihoitoa.

Omaishoidon tukea haetaan Kemin kaupungilta lomakkeella, jota on saatavilla mm. Sauvosaaren palvelukeskuksessa, Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi. Aikuisille maksettavan omaishoidontukihakemus -lomakkeen voi myös tulostaa Kemin kaupungin kotisivuilta.

Omaishoidontukiasiat

puh. (016) 259 515

maanantaista torstaihin klo 9.00-11.00

[www.kemi.fi/sosiaali\\_terveyspalvelut/vammaiset/omaishoito](http://www.kemi.fi/sosiaali_terveyspalvelut/vammaiset/omaishoito)

Sosiaali- ja terveysalan järjestöistä erityisesti Länsi-Pohjan Omaishoitajat ja Läheiset ry:n toiminta on suunnattu tukemaan omaishoitajia, katso kohta Järjestöt ja yhdistykset.

## **LYHYTAIKAISHOITO**

Lyhytaikaishoito tarkoittaa ennalta suunniteltua, esim. viikon mittaista hoitajaksoa kodin ulkopuolisessa hoitoyksikössä, jossa on apua saatavilla ympäri vuorokauden. Lyhytaikaishoidon 15 hoitopaikkaa pääasiassa kotona asuville ikäihmisille ostetaan Purolan palvelukeskuksesta. Myös omaishoitajien vapaita järjestetään Lampikodin lyhytaikaishoidon avulla. Lyhytaikaishoidosta peritään asiakkaalta hoitopäivämaksu.

Purolan lyhytaikaishoidon varaukset tehdään Vanhus- ja vammaispalvelujohtajalta.

Vanhus- ja vammaispalvelujohtaja  
puh. (016) 259 539

## **PÄIVÄTOIMINTA**

Päivätoimintaa järjestetään päiväsairaalan lisäksi päivätoimintakeskus WilhelMiinassa. WilhelMiina on Meri-Lapin Yhteisötalous ry:n hallinnoima päivätoimintakeskus mm. ikäihmisille ja omaishoitajille. WilhelMiinan päiväohjelmaan kuuluu yhdessäoloa, erilaista toimintaa sekä ruokailua. Päivätoiminta on maksullista; siihen on mahdollista hakea Kemin kaupungilta palveluseteliä. Lisäksi on mahdollista ostaa verenpaineen ja verensokerin mittausta, lääkeannostelijan täyttöä, saunotusta, lounasruokailua tai pyykkipalvelua.

Päivätoiminta WilhelMiina  
Meri-Lapin yhteisötalouslyhdistys  
Jussapätkinkatu 1, 94700 Kemi  
puh. 045 638 1612  
[www.merilyhty.fi](http://www.merilyhty.fi)

## **PÄIVÄSAIRAALA**

Päiväsairaalan tavoitteena on tukea asiakkaiden ja heidän omaistensa terveyttä ja elämänhallintaa kotona. Päiväsairaala toimii maanantaista perjantaihin, ja asiakkaaksi pääsee lääkärin läheteellä. Päiväsairaalan toiminnasta peritään asiakkaalta päivämaksu.

Päiväsairaala, Sauvosaarenkatu 26, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 760

## **KULJETUSPALVELUT / PALVELULINJA ONNIKKA**

Palvelulinja Onnikka on osa Kemin kaupungin kaikille avointa joukkoliikennettä. Palveluliikenneautot ovat myös ikäihmisille ja liikuntaesteisille soveltuvia. Tarvittaessa kuljettaja avustaa mm. autoon nousemisessa, autosta poistumisessa sekä ostosten kantamisessa. Palvelulinja Onnikan liikennöintiä hoitaa Kemin Taksipalvelu Oy.

Lisätietoa sosiaaliohjaajalta  
puh. (016) 259 515, puhelinaika ma - to 9.00-11.00

**Pohjoinen palvelulinja** Paattio-Sotisaari-Pajusaari-Torviniemi-Vainio-Marttala-Ruutti-Koivuharju-Keskusta.

puh. 040 590 6674

**Itäinen palvelulinja** Keskusta-Syväkangas-Takajärvi-Tervaharju-Kivikko-Ristikangas-Karjalahti-Keskusta.

puh. 040 590 6684

**Eteläinen palvelulinja** Rytikari-Hepola-Nälli-Ritikka-Haukari-Ajos-Peurasaaari-Keskusta.

puh. 040 561 2712

## **SAATTAJAPALVELU**

Järjestöt, oppilaitokset ja useat yksityiset palveluntuottajat tarjoavat avustamista mm. ulkoiluun ja liikkumiseen yleisiä liikkumisvälineitä käyttäen.

**SPR Kemin osasto;** Auttajarenkaan vapaaehtoiset ovat käytettävissä kertaluonteisissa avustustehtävissä esim. saattajana lääkäriin, teatteriin tai asioille yhdessä asiakkaan kanssa. Auttajarenkaan palvelut ovat maksuttomia, mutta asiakas kustantaa myös vapaaehtoisen kulut avustustehtävässä. Tilaukset pyydetään tekemään muutama päivä ennen auttajan tarvetta.

puh. 045 311 9667 keskiviikkoisin klo 9.00-12.00

## **SUUN TERVEYDENHUOLTO**

Suun terveys edistää ikäihmisen kokonaisterveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua.

Karihaaran, Syväkankaan ja Sauvosaaren hammashoitolat toimivat terveysasemien yhteydessä. Palveluasumisen piirissä olevien asiakkaiden suun terveydenhuolto tapahtuu kotikäynneillä; tarvittaessa ajan voi varata myös itse.

Suun terveydenhuolto palvelee kaikkia kemiläisiä ilman jo-

notusta ja särkypäivystys toimii kaikkina viikon päivinä. Ikääntyneille suositellaan suun terveydentilaan liittyen käyntiä hammashoitolassa kerran vuodessa, proteesia käyttäville viiden vuoden välein. Jokaiselle asiakkaalle määritellään kuitenkin yksilöllinen hoitoväli ensimmäisellä käynnillä.

Ajanvaraus ma-to klo 8.00-15.30, pe klo 8.00-15.00  
puh. (016) 259 769

Särkypäivystys viikonloppuisin ja pyhinä kiireellistä ensiapua tarvitseville Terveyskeskusten hammashoitoloissa eri kunnissa Lapin läänin alueella.

puh. 010 633 8330, mieluiten klo 9.30-10.30

## **JALKAHOITOA**

### **Kemin jalkahoitola**

Pohjoisrantakatu 14, 94100 Kemi

puh. (016) 220 255

### **Jalkojenhoitopalvelut Hannele**

Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi

puh. 0440 884 075

[www.hannele.fi](http://www.hannele.fi)

## **HIUSHOITOA**

### **Palvelutalon hiushoitola**

Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi

puh. (016) 257 111, 040 565 7921

## **KUULOLÄHIPALVELU**

Kuulonurkka Sauvosaaren Palvelukeskuksessa joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 11.00-13.00. Vapaaehtoiset yhdistyksen jäsenet mm. myyvät kuulokojeiden paristoja sekä neuvovat, ohjaavat ja antavat vertaistukea kuuloasioissa.

Keminseudun Kuulo ry  
Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi

## **KUNTOUTUS- JA APUVÄLINEPALVELUT**

Lääkinnällistä kuntoutusta tarjotaan asiakkaille, joilla on pysyvä vamma tai haitta, joka olennaisesti vaikeuttaa selviytymistä työstä ja/tai päivittäisistä toiminnoista. Lääkinnällinen kuntoutus liittyy usein sairauden tai vamman hoitoon. Lääkinnällisen kuntoutuksen muotoja ovat mm. kuntoutuspalveluja koskeva neuvonta ja ohjaus, fysioterapia, apuvälinepalvelut sekä sopeutumisvalmennus- ja kuntoutusjaksot.

Lääkinnällisen kuntoutuksen myöntämisestä päättää Kemin kaupungin kuntoutustyöryhmä.

**Fysioterapia** tukee asiakkaan liikkumis- ja toimintakyvyn paranemista tai säilymistä sekä edistää terveyttä. Fysioterapiaa järjestetään yksilö- ja ryhmäterapiana.

**Kemin kaupungin apuvälinepalveluita** (apuvälinelainamo) toteuttaa fysioterapiaosasto yhteistyössä L-PKS:n alueellisen apuvälineyksikön kanssa. Apuvälineitä ovat liikkumiskyvyn heikentymisen ja toimintakyvyn muiden puutteiden

den lieventämiseen tai korvaamiseen tarkoitettut välineet ja laitteet.

Fysioterapiaoasasto, Valtakatu 19  
puh. (016) 259 742, (016) 259 743  
puhelinaika arkisin klo 8.00-9.00

**Rintamaveteraanikuntoutus** tarkoittaa kuntoutuksen tarjoamista rintamaveteraanille avo- päivä- tai laitospääkuntoutuksena. Kuntoutus järjestetään rintamaveteraanille Valtiokonttorin vuosittain myöntämällä määrärahalta.

Terveyskeskus sosiaalityöntekijä  
puh. (016) 259 725

### **Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu**

Terveys- ja Kuntoutumispysäkki

Kuntoutus- ja hoitopalveluja; terveystarkastukset, kuntotestit, näytteenotot, käsi- ja jalkahoidot, fysikaaliset hoidot, koti- ja asiointiapu, erilaiset ryhmätoiminnot ja kuntosaliohjaus.

Meripuistokatu 26, 94100 Kemi  
Terveyspysäkki puh. 010 383 5233, 040 741 2908  
Kuntoutumispysäkki puh. 010 383 5171  
[www.tokem.fi](http://www.tokem.fi)

Yksityisiä kuntosaleja ja fysioterapiahaitoja katso kohta Liikunta

## HOITOTARVIKKEET JA VAIPAT

Kemin kaupungin hoitotarvikejakelupisteen tarviketilauksia otetaan vastaan puhelimitse tiistaisin klo 12.00-14.30. Hoitotarvikkeita voi tilata etukäteen myös sähköpostitse [hoito.tarvike\(at\)kemi.fi](mailto:hoito.tarvike(at)kemi.fi) tai kirjallisesti jättämällä tilaus Keskustan palvelutalon Huvikummun puoleisen ulko-oven vieressä olevaan postilaatikkoon. Tilauksiin on kirjattava asiakkaan nimi, syntymäaika, tuotteen nimi, käyttömäärä/vuorokausi tai luvattu tilausmäärä. Hoitotarvikkeet on noudettavissa ilman jonotusta Keskustan palvelutalolta, Sauvosaarenkatu 25, huone 119, keskiviikkoisin klo 10.00-11.30 sekä 12.00-15.30 tai muusta sovitusta paikasta.

puh. (016) 259 759

Kemin kaupunki myöntää vaippoja asiakkaille, joilla on keskivaikkea tai vaikea inkontinenssi ja vaippojen tarve on jatkuva. Tilapäiseen tarpeeseen vaippoja ei myönnetä. Vaippatilaukset ja henkilökohtaiset käynnit tiistaisin klo 9.00-11.00.

puh. (016) 259 759

**Suomen Ideatuote Oy:n** Kemin tukkumyymälästä on mahdollista hankkia yksityisesti pienapuvälineitä sekä hoitotarvikkeita esim. pesulappuja, lonkkasuojaimia, vaippoja ja vuoteensuojia.

Kemin tukkumyymälä, Etelärantakatu 8  
(ns. Broaksen talo, käynti takapihan kautta)  
94100 Kemi, avoinna tiistaisin klo 10.00-15.00  
puh. 040 418 1068 Henna Sirniö  
[www.ideatuote.fi](http://www.ideatuote.fi)

## **MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT**

**Mielenterveysasemalla** tarjotaan Kemin kaupungin aikuisväestölle sekä Kemissä asuville opiskelijoille apua vaikeissa mielenterveyshäiriöissä. Palvelumuotoja ovat päivystyspalvelut akuuteissa tilanteissa, kriisihoito, selvittelevä hoito, kotikäynnit, kotikuntoutus, työkyvyn arvioinnit, yksilö- ja ryhmäpsykoterapia, pari- ja perheterapia sekä verkostoterapia.

Mielenterveysasema  
Kauppakatu 5, 2. kerros, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 112

**Klubitalolla** järjestetään mielenterveyskuntoutujien päiväkeskustoimintaa. Keskuksen tavoitteena on auttaa avohoidossa olevien ja sairaanhoidosta palaavien mielenterveyskuntoutujien yhteiskuntaan sijoittumista järjestämällä heille mielekästä tekemistä arkeen.

Yhdessä ry Klubi-talo  
Keskuspuistokatu 21, 94100 Kemi  
puh. 040 173 5234

**Inka-koti** on 3-kerroksinen, 15-paikkainen psykiatrinen kuntoutumiskoti. Inka-koti tarjoaa mielenterveyskuntoutujille monipuolisia kuntoutuspalveluja, esim. päiväkäyntejä ja kotikuntoutusta sekä tukea antavia puheluja ja tekstiviestejä. Kuntoutumiskodille hakeudutaan mielenterveyspalveluiden kautta.

Suojalanpolku 8 H, 94200 Kemi  
puh. (016) 259 133, 040 542 4952

**Kiveliönkoti** on 24-paikkainen psykiatrinen kuntoutumiskoti joka tarjoaa laadukkaita, omatoimisuutta tukevia kuntoutuspalveluja kemiläisille mielenterveyskuntoutujille. Aukkaaksi Kiveliönkodille hakeudutaan mielenterveyspalveluiden kautta.

Keskikatu 36, 94600 Kemi  
puh. 040 587 5037, 040 842 5617

Useat järjestöt ja yhdistykset tarjoavat tukea mielenterveyteen liittyvissä asioissa, kts kohta Järjestöt ja yhdistykset

**A-klinikka** on päihdehuollon erityispalveluja antava avohoitoyksikkö. Palveluja ovat mm. päihteiden käyttökierteen katkaisu- ja vieroitushoito avohoitona, päihteiden ongelmakäyttöön liittyvät yksilö-, perhe-, ryhmä- ja verkostoterapeuttiset palvelut, akupunktio sekä päihderiippuvuuden arviointi poliisin pyynnöstä.

A-klinikka  
Keskuspuistokatu 30 B, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 751  
päivystys ma,ke,to ja pe klo 9.00–11.00

**Päihdekuntoutumisyksikkö Pihla** on 24 -paikkainen päihdehuollon yksikkö, joka tarjoaa päihdeongelmallisille kuntoutumis- ja katkaisuhoidoa sekä tehostettua palveluasumista. Kuntoutumisyksikköön tullaan A-klinikan tai muun hoitavan tahon ohjaamana. Kuntoutusjakso toteutetaan asiakkaan kanssa yhteistyössä laaditun hoito- ja palvelusuunnitelman mukaan.

Päihdekuntoutumisyksikkö Pihla  
Oklaholmankatu 22-24 A, 94700 Kemi  
puh. (016) 259 574

-katkaisu- ja kuntoutumishoito puh. 0400 536 260

-tehostettu palveluasuminen puh. 050 363 4006

**Päihde Hjelpi** on päihdehuollon laitousyksikkö, joka tarjoaa päihdeasiakkaille katkaisuhoidon, kuntoutusta sekä lyhytaikaishoitoa. Asiakkaaksi hakeudutaan Kemian kaupungin palveluiden kautta maksusitoumuksella.

Päihde Hjelpi, Koivuharjankatu 41, 94100 Kemi  
puh. 020 791 2965

Lisätietoja toimitusjohtaja Raimo Kristo, Botnia 24 h Oy  
puh. 020 791 2969

**Tukipalvelut Hemma** on 10-15 paikkainen päihteetöntä ja kuntouttavaa tukiasumista tarjoava yksikkö Mäntylän kaupunginosassa. Osa asunnoista soveltuu myös liikuntarajoitteisille asiakkaille.

Lisätietoja toimitusjohtaja Raimo Kristo  
Botnia 24 h Oy  
puh. 020 791 2969

Hoivakoti Herukka, katso kohta Palveluasuminen.

Useat järjestöt ja yhdistykset tarjoavat tukea päihteisiin liittyvissä asioissa, katso kohta Järjestöt ja yhdistykset.

## **AIKUISSOSIAALITYÖ**

Aikuissosiaalityön palveluihin kuuluvat mm toimeentulotuki-asiat. Toimeentulotuen avulla turvataan vähintään perustustaissa tarkoitettu välttämätön toimeentulo sekä edistetään yksittäisen henkilön tai perheen itsenäistä selviytymistä.

Toimeentulotukea haetaan sosiaalitoimistosta joko varaamalla aika tai jättämällä kirjallinen hakemus. Oikeus toimeentulotuen saantiin selvitetään tekemällä laskelma, josta selviävät hakijan tulot ja varallisuus sekä vähennyskelpoiset menot.

Sosiaalitoimisto, Keskuspuistokatu 30, 2. kerros  
puh. (016) 259 494  
arkisin klo 8.00-12.00 sekä klo 13.00-15.00

## **SOSIAALINEN LUOTOTUS, TALOUS- JA VELKANEEVONTA**

Sosiaalisen luototuksen painopiste on talousneuvonta ja asiakkaiden ohjaus. Sosiaalinen luotto on tarkoitettu pienituloisille ja vähävaraisille henkilöille, joilla eri syistä ei ole mahdollisuutta saada kohtuuhintaista luottoa esim. kodin hankintoihin, pieniin asunnon muutostöihin, takuuvuokriin, vuokratästeihin tms. itsenäisen selviytymisen edellyttämiin menoihin. Luoton takaisinmaksuehdot sovitaan luotonsaajan kanssa hänen todellisen maksukykyensä mukaan.

Talous- ja velkaneuvoja neuvoo ja opastaa talouden tasapainottamisessa sekä avustaa velallista talousongelmien ratkaisussa. Palvelu on luottamuksellista ja maksutonta.

Sosiaali- ja talousneuvoja  
Keskuspuistokatu 30, 2. kerros  
puh. (016) 259 622  
puhelinaika ma – pe klo 10.00-11.00

Talous- ja velkaneuvoja  
puh. (016) 259 824  
puhelinaika ma ja pe klo 10.00 – 11.30

## **VAMMAISPALVELUT**

Vammaispalveluiden tarkoituksena on edistää vammaisen henkilön elämää ja toimintaa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Vaikeavammaiselle henkilölle on lain mukaan järjestettävä kohtuulliset kuljetuspalvelut saattajapalveluineen, tulkkipalvelut, päivätoimintaa sekä palveluasuminen tarpeen mukaan. Vammaiselle henkilölle on korvattava asunnonmuutostöistä ja asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankinnasta aiheutuvat kohtuulliset kustannukset.

Muille kuin vaikeavammaisille tarkoitettut palvelut ja taloudelliset tukitoimet järjestetään määrärahojen mukaisesti.

Vammaispalvelut Sosiaalityöntekijä  
puh. (016) 259 559  
maanantaista torstaihin klo 9.00-11.00

Useat järjestöt ja yhdistykset tarjoavat tukea vammaisuuteen liittyvissä asioissa, katso kohta Järjestöt ja yhdistykset.

## **4. AKUUTTIVAIHEEN SAIRAANHOITO**

### **LÄÄKÄREIDEN JA HOITAJIEN VASTAANOTTO**

Lääkärien ja hoitajien vastaanottotoiminta on jakautunut alueellisesti kolmeen eri toimipisteeseen; Syväkankaalle, Karihaaraan ja Sauvosaareen. Asiakkaalla on oikeus valita kiireettömän hoidon hoitopaikkansa Kemin kaupungin alueella (lääkäriin ja sairaanhoitajan vastaanotto, hammas-hoitola tai neuvola). Hoitopaikan vaihtaminen on ilmoitettava kirjallisesti nykyiseen hoitopaikkaan.

Lääkäreiden ja hoitajien vastaanottoa on ajanvarauksella kaikilla kolmella asemalla maanantaista torstaihin klo 8.00 – 15.00 sekä perjantaisin klo 8.00-14.00. Lisäksi erityisvastaanottona on INR-hoitajan, astma-, sydän-, diabetes- ja reumahoitajan vastaanottoa. Lääkärien ja hoitajien tuottamat palvelut ovat ajanvarauksellista hoidon tarpeen arvioon perustuvaa perusterveydenhuollon palvelua. Lisäksi palvelun piiriin ohjautuu jonojärjestelmän kautta erikoissairaanhoidosta ohjatut asiakkaat.

Jokaisella terveysasemalla on verenpaineen itsemittauspisteet. Mittauspisteessä mitattu verenpaine merkitään paperille, joka palautetaan postilaatikkoon ja hoitajat kirjaavat sen potilastietojen mittaustuloksiin.

### **Sauvosaaren terveysasema**

Hoidontarpeen arviointi, ajanvaraus hoitajalle tai lääkärille sekä laboratoriovastaukset.

Kirkkopuistokatu 1 B, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 705 arkisin klo 8.00-14.30

## **Karihaaran terveysasema**

Hoidontarpeen arviointi, ajanvaraus hoitajalle tai lääkärille sekä laboratoriovastaukset.

Purolankatu 3, 94200 Kemi

puh. (016) 259 795 arkisin klo 8.00-14.30

## **Syväkankaan terveysasema**

Hoidontarpeen arviointi, ajanvaraus hoitajalle tai lääkärille sekä laboratoriovastaukset.

Kivalontie 19, 94700 Kemi

puh. (016) 259 800 arkisin klo 8.00-14.30

Mikäli terveysasemien puhelinnumeroissa on ruuhkaa, voi numeroon jättää soittopyynnön. Soittopyyntöön vastataan saman päivän aikana klo 15.30 mennessä.

Muistihoitaja; katso Kotona asumista tukevat palvelut

**Päiväpäivystys** on Kemin terveyskeskuksen toimintaa LPKS:n tiloissa arkisin klo 8.00–16.00. Terveyskeskuksen päiväpäivystys on tarkoitettu kiireellistä hoitoa vaativille, eli silloin kun sairastuminen on äkillistä tai vamman / kroonisen sairauden vaikeutuminen vaatii välitöntä arviointia ja hoitoa, eikä hoidon aloittamista voi siirtää.

Terveyskeskuksen päivystys arkisin klo 8.00-16.00  
puh. (016) 259 750

**Seudullinen Yhteispäivystys** toimii Länsi-Pohjan keskus-sairaalan päivystyspoliklinikan tiloissa muina aikoina.

Yhteispäivystys arkisin klo 16.00–8.00 sekä viikonloppuisin ja arkipyhisin ympäri vuorokauden puh. (016) 243 120 yhteispäivystyksen puhelinneuvonta

## **KRIISIPÄIVYSTYS**

**Hätäkeskus** puh. 112

**Sosiaalipäivystys** puh. 112

**Myrkytyskeskus** puh. (09) 471 977, (09) 4711

### **Kriisikeskus Turvapoiju**

Kriisikeskus Turvapoiju tarjoaa kokonaisvaltaista tukea elämän kriisitilanteissa. Turvapoijusta voi saada apua, kun on kohdannut odottamattoman, haastavan elämäntilanteen tai järkyttävän tapahtuman – kun omat selviytymiskeinot eivät riitä. Toimintamuotoina ovat keskusteluapu, tuki, kriisi-istunnot, ohjaus ja neuvonta, turva- ja tukiasunnot, vertaistukiryhmät ja tukihenkilötoiminta.

Turvapoiju, Etelärantakatu 6, 94100 Kemi

Ma, ti, ke ja pe klo 9.00-16.00, to klo 10.00-17.00

puh. 040 544 1750 (ajanvaraus arkisin klo 10.00 -15.00)

[www.turvapoiju.fi](http://www.turvapoiju.fi)

## **Rikosuhripäivystys**

puh. 020 316 116

ma-ti klo 13.00-21.00, ke-pe klo 17.00-21.00

**Valtakunnallinen kriisipuhelin** puh. 020 344 5566

## **RESEPTIEN UUSIMINEN**

Reseptien uusiminen tapahtuu terveystasemilla. Kotisairaanhoidon asiakkaiden lääkeresepit uusitaan kotisairaanhoidon kautta.

Kemin terveystasemassa ei uusita yksityisessä terveydenhuollossa aloitettuja reseptilääkemääräyksiä. Niiden potilaiden, joilla ei ole hoitosuhdetta Kemin terveystasemakseen, vaan joiden hoitava lääkäri on yksityislääkäri, tulee uusita reseptinsä hoitavan lääkärin vastaanotolla.

Paperiset reseptit pyydetään tuomaan uusittavaksi tai sähköisen e-reseptin uusimisen tarpeesta on ilmoitettava hyvissä ajoin, n. 2-3 viikkoa ennen lääkkeen loppumista.

Uusitut, paperiset reseptit voi hakea klo 8.00-15.00 välisenä aikana terveystaseman vastaanotosta. Mikäli reseptin hakee joku muu kuin asiakas itse, on hakijan esitettävä kirjallinen lupa reseptin antamiseen.

**HOITOTARVIKEJAKELU**, katso Kotona asumista tukevat palvelut

## **SAIRAANKULJETUS / ENSIHOITO**

Kemissä on kaksi hoitotason ambulanssia välittömässä hälytysvalmiudessa 24 h vuorokaudessa. Ambulanssi hälytetään puhelinnumerosta 112. Hoitotason ensihoidossa on valmius aloittaa potilaan hoito tehostetun hoidon tasolla ja toteuttaa potilaan kuljetus siten, että elintoiminnot voidaan turvata.

### **Hätänumero 112**

## **KOTISAIRAALA**

Kotisairaalan toiminta on lääkärijohteista, sairaalatasoista, ympärivuorokautisen valmiuden tarjoavaa sairaanhoitoa kotona tai kodinomaisissa olosuhteissa, jonne potilas voidaan lähettää sairaalassa tapahtuvan diagnostiikan ja alkuhoidon jälkeen jatkohoitoon. Tyypillisimpiä kotisairaalapotilaita ovat suonensisäistä antibioottihoitoa vaativat infektiopotilaat (esim. ruusu, keuhkokuume, proteesi-infektiot) sekä potilaat joilla on säären syvä laskimotukos. Myös vaativat haavahoitot ja saattohoito kuuluvat kotisairaalassa annettaviin palveluihin.

Kotisairaalan asiakkaaksi tullaan lääkärin päätöksellä.

## **SAUVOSAAREN SAIRAALA, OSASTO 2**

Sauvosaaren sairaalan osasto 2 on ympärivuorokautista sairaanhoidollista ja jatkokuntoutushoitoa tarjoava yksikkö. Osastolla hoidetaan kirurgisia-, sisätauti-, neurologisia-, psykiatrisia-, katkaisuhoido- ja saattohoitopotilaita sekä pitkäaikaispotilaita, jotka odottavat jatkohoidon paikkaa tehostetun palveluasumisen tai hoivatason yksikköön. Osaston tavoitteena on potilaan terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen niin, että hän kuntoutuu takaisin kotiin, sekä kärsimysten lievittäminen ja arvokkaan kuoleman mahdollistaminen. Hoito on potilaan tarpeita vastaavaa sekä voimavaraistavaa ja kuntouttavaa.

Sauvosaarenkatu 24, 3. kerros, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 733

## **ERIKOISSAIRAANHOITO**

Länsi-Pohjan keskussairaala, Kauppakatu 25  
puh. (016) 243 111 arkisin klo 7.00 – 16.00

**Laboratorio** sijaitsee LPKS:n 2. kerroksessa vasemmanpuoleisessa siivessä. Laboratorio on avoinna arkisin klo 7.00-15.00. Laboratorioon tullessa otetaan vuoronumero odotustilassa olevasta automaatista. Laboratorioon voi myös varata ajan LPKS:n verkkosivuilla osoitteessa [www.lpshp.fi](http://www.lpshp.fi).

Kanslia puh. (016) 243 640

**Röntgen / Radiologian osasto** sijaitsee LPKS:n toisessa kerroksessa, ja se on avoinna arkisin klo 8.00-16.00. Röntgenissä tehdään tavanomaisten röntgentutkimusten lisäksi mm. magneettitutkimuksia, sepelvaltimokuvauksia sekä sydäntahdistimien asennuksia.

Kanslia puh. (016) 243 700

### **Kuntoutusohjaus**

Kuntoutusohjaus on osa näkövammaisten / kuulovammaisten lääkinnällistä kuntoutusta. Kuntoutusohjauksen tavoitteena on, että henkilö oppii valmiuksia, joiden avulla hän selviytyy mahdollisimman omatoimisesti elämässään vammasta huolimatta. Kuntoutuksen avulla pyritään ylläpitämään tai parantamaan näkö- / kuulovammaisen toiminta- ja työkykyä.

Näkövammaisten lääkinnällistä kuntoutusta on näönkäytön ohjaus, liikkumistaidon ja päivittäistoimintojen ohjaus, apuvälinepalvelut, sopeutumisvalmennus ja kuntoutustutkimus.

Näkövammaisten kuntoutusohjaaja  
puh. (016) 243 625 / 040 573 4655

Kuulovammaisten lääkinnällistä kuntoutusta on kuulonkuntoutus, apuvälinepalvelut, sopeutumisvalmennus ja kuntoutustutkimus.

Kuulovammaisten kuntoutusohjaaja  
puh. (016) 243 624 / 040 550 3770

Kemissä toimii myös yksityisiä lääkäri- ja hoitajapalveluja tarjoavia lääkäriasemia.

Useat järjestöt ja yhdistykset tarjoavat tukea sairastamiseen liittyvissä asioissa, esim. järjestävät verenpaineen, verensokerin tai kolesteroliarvojen mittauspäiviä apteekkeissa, yleisöluentoja eri aiheista sekä teemapäiviä paikallisin voimin. Myös Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu järjestää Terveyspäysillä terveyttä edistävää toimintaa.

## **5. PALVELUASUMINEN JA PITKÄAIKAIS- HOITO**

Kemin kaupungin vanhus- ja vammaispalvelut järjestää palveluasumista ja tehostettua palveluasumista sekä omana toimintana että ostopalveluna. Palveluasumiseen haetaan hakemuksella, ja asukasvalinnoista päättää vanhus- ja vammaispalveluiden sekä terveystieteiden yhteistyöryhmä "Luotsi". Asukasvalinnat yksiköihin tehdään hakijoiden kiireellisyyden perusteella.

Palveluyksiköt ovat erilaisia keskenään mm. tilojen ja asukkaiden suhteen. Palveluasumisessa asukas maksaa vuokran, ateriamaksun, turvahälyttimen käyttömaksun, vesi- ja sähkömaksun, sekä mahdollisesti saunamaksun. Lääkkeet sekä muut hoito- ja päivittäistavarat asukas kustantaa itse. Hoitomaksu määräytyy asukkaan tulojen ja hänen tarvitsemansa avun määrän mukaan (maksuasetus). Asukkaalla on mahdollisuus hakea Kelalta asumistukea sekä eläkkeensaajan hoitotukea.

Palveluasumisessa asukkaita tuetaan omatoimisuuteen. Asukas kalustaa asuntonsa/huoneensa itse, jotta koti on mahdollisimman pitkälle hänen toiveidensa mukainen.

**Syväkankaan palvelutalossa** on 24 asukaspaikkaa. Suurin osa asunnoista on huoneistoja. Talossa on myös kaksi neljän hengen soluasuntoa, joissa asukkaalla on käytössä oma huone yhteistilojen lisäksi. Asukkaiden palvelut vastaavat kotihoidon kotiin tuottamia palveluja.

Toijärventie 19, 94700 Kemi  
puh. (016) 259 536

**Keskustan palvelutalossa** on 22 asukaspaikkaa. Talossa on 20 yksiötä sekä yksi kaksio. Palvelutalo on tarkoitettu paljon hoivaa ja huolenpitoa tarvitseville asukkaille.

Sauvosaarenkatu 25, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 585

**Oklaholman palvelukoti** on 50 paikkainen hoiva- ja dementiayksikkö. Palvelukoti on tarkoitettu asukkaille, jotka tarvitsevat paljon hoivaa ja huolenpitoa joko pitkälle edenneen muistisairauden tai huomattavasti alentuneen toimintakyvyn vuoksi.

Oklaholmankatu 6-8, 94700 Kemi  
puh.(016) 259 752

**Palvelukoti Iltaruskossa** on 34 asukaspaikkaa. Palvelukodissa asuu fyysisesti monisairaita sekä muistisairaita asukkaita. Palvelukoti toimii kolmessa kerroksessa, ja erityisesti alakerros on tarkoitettu muistisairaille asukkaille.

Suojalanpolku 8, 94200 Kemi  
puh. (016) 259 781

**Palvelukoti Nestorissa** on 13 palveluasuntoa asukkaille, joiden toimintakyky on alentunut, mutta he selviytyvät kevyemmällä hoivalla ja tuella. Vanhainkodin hoitajat avustavat myös palvelukodin asukkaita yön aikana.

Suojalanpolku 12, 3. kerros, 94200 Kemi  
puh. (016) 259 570

**Mikeva Oy:n palvelukoti Merituuli** on 14 paikkainen, ympärivuorokautisen hoivan dementiayksikkö. Tilat rajoittavat jossain määrin apuvälineiden käyttöä, mikäli asukas tarvitsee useita apuvälineitä ja paljon hoivaa.

Oklaholmankatu 22 E, 2. kerros, 94700 Kemi  
puh. 044 780 0549

**Pienkoti Akseliina** on 9 paikkainen pienkoti jossa pääosin asuu myös dementoituneita asiakkaita. Fyysisen tilan rajoitteet ovat samanlaiset kuin toisessakin kerroksessa, palvelukoti Merituulella.

Oklaholmankatu 22 E, 1. kerros, 94700 Kemi  
puh. (016) 261 131

**Toivola-Luotolan palvelukeskus Purola** tarjoaa sekä yksityistä että kaupungin ostamaa asumispalvelua ympärivuorokautisessa yksikössä. Yksityiseen palveluasumiseen haetaan suoraan Purolan palvelukeskuksen omalla hakemuksella.

Palvelukeskus Purola, Purolankatu 1, 94200 Kemi  
puh. (016) 211 07 11

**Kemin Vanhainkotisäätiön palvelutalo** on tarkoitettu erityisesti asukkaille, joilla on erilaisista muistisairauksista aiheutuvia toimintakyvyn vajeita. Palvelutalo tarjoaa niin yksityistä kuin kaupunginkin ostamaa asumispalvelua ympärivuorokautisesti. Yksityiseen palveluasumiseen haetaan suoraan Vanhainkotisäätiön omalla hakemuksella.

Sauvosaarenkatu 20, 94100 Kemi  
puh. (016) 670 1100

**Hoivakoti Herukka** tarjoaa asumispalvelua monisairaille asukkaille kaupungin maksusitoumuksella. Herukassa on erityistä osaamista toteuttaa palveluasumista asukkaille, joilla voi olla fyysisten sairauksien lisäksi myös mielenterveydellisiä ongelmia tai aiempaa päihderiippuvuutta.

Mäntylänkatu 32, 94100 Kemi  
puh. 020 791 2960

**Villa Havana** tarjoaa yksityistä palveluasumista ja lyhytaikaishoitoa. Palveluasumiseen haetaan suoraan yksikköön sen omalla hakemuksella.

Etelärantakatu 8, 94100 Kemi  
puh. 044 289 4788

**Vanhainkoti Nestori** on ympärivuorokautista pitkäaikais-/laitoshoitoa antava hoiva- ja hoitoyksikkö henkilöille, jotka eivät tarvitse enää lääketieteellisesti perusteltua erikoissairaalaratasoista tai terveyskeskuksen vuodeosaston tasoista hoitoa. Asukaspaikkoja Nestorissa on 35. Asukkaat tarvitsevat lähes kaikissa päivittäisissä toiminnoissa paljon apua, hoitoa ja hoivaa. Tavoitteena pitkäaikaishoidossa on toteut-

taa hyvää, laadukasta ja mahdollisimman yksilöllistä perushoitoa, sairaanhoitoa ja saattohoitoa.

Suojalanpolku 12, 94200 Kemi  
puh. (016) 259 570

**Sauvosaaren sairaala, osasto 1** on ympärivuorokautista pitkäaikaissairaanhoitoa tarjoava yksikkö. Potilaiden terveyden/sairauden tila edellyttää hoidollista seurantaa ja toimenpiteitä eikä hoitoa ja hoivaa voida toteuttaa kotona tai palveluasumisessa. Osasto I:lle siirtymisestä päättää lääkäri.

Sauvosaarenkatu 24, 94100 Kemi  
puh. (016) 259 729

## 6. HYVÄ TIETÄÄ

### KANSANELÄKELAITOS

**Lääkekorvaus:** Kela korvaa lääkekuluja lääkärin sairauden hoitoon määräämistä lääkkeistä ja perusvoiteista. Korvauksen saa suorakorvauksena Kelalta näyttämällä apteekissa Kela-korttia, jolloin korvaus vähennetään suoraan myytävän tuotteen hinnasta.

**Lääkekustannusten maksukatto:** Lääkekustannuksilla on kalenterivuositainen maksukatto. Vuonna 2011 maksukatto on 675,39 euroa. Katon täyttymisen jälkeen lääkkeistä maksetaan vain 1,50 euron omavastuu lääkettä kohti. Maksukattoon liittyvän korvauksen saa suoraan apteekista esittämällä Kela-kortin ja Kelan ilmoituksen maksukaton täyttymisestä. Korvausta voi myös hakea jälkikäteen puolen vuoden ajan.

**Matkakustannukset:** Kela korvaa julkiseen tai yksityiseen sairaanhoitoon liittyvien matkojen kustannuksia. Myös kuntoutukseen liittyviä matkoja korvataan silloin kun kuntoutus perustuu Kelan tai julkisen terveydenhuollon kuntoutuspäätökseen. Erikseen tehtyä lääkkeiden hakumatkaa apteekkiin ei korvata.

Yleensä korvataan matka lähimpään yksityisen tai julkisen terveydenhuollon lääkäriin tai hoitolaitokseen; kuntoutuksessa päätöksessä mainittuun hoitopaikkaan. Korvaus maksetaan pääasiassa halvimmän kulkuneuvon perusteella, esim. taksin käyttö edellyttää terveydenhuollon antamaa todistusta sen tarpeellisuudesta. Jos matkalle tarvitaan saattaja, myös hänen kuluistaan on mahdollista saada korvausta, jos hoito-

henkilökunta on katsonut sairauden perusteella saattajan tarpeelliseksi

Matkakorvausta haetaan täyttämällä hakemus ja toimittamalla se mihin tahansa Kelan toimistoon tarpeellisine liitteineen 6 kuukauden kuluessa matkasta. Kuljetuspalvelujen tuottaja voi myös hakea korvausta Kelasta matkustajan puolesta. Silloin matkasta maksetaan kuljettajalle omavastuuosuutena 9,25 euroa / yhdensuuntainen matka.

**Matkakustannusten maksukatto:** Matkakustannuksilla on kalenterivuositainen maksukatto. Vuonna 2011 maksukatto on 157,25 euroa. Maksukaton täytyttyä Kela korvaa maksukaton ylittävän osan tarpeellisista matkoista kokonaan. Kela lähettää matkakustannusten maksukaton täytyttyä vuosi-omavastuukortin suoraan kotiin.

Kela Kemi, käyntiosoite Meripuistokatu 16, 94100 Kemi  
arkisin klo 9.00-16.00

[www.kela.fi](http://www.kela.fi)

## **MAISTRAATTI**

### **Edunvalvonta**

Maistraatti selvittää hakemuksen tai ilmoituksen perusteella, tarvitseeko tietty henkilö edunvalvontaa. Tarvittaessa Maistraatti järjestää edunvalvojan henkilölle, joka ei kykene itse valvomaan etujaan ja hoitamaan asioitaan. Kyvyttömyys omien asioiden hoitamisessa voi johtua alaikäisyydestä, sairaudesta, pitkäaikaisesta poissaolosta tai jostain muusta vastaavasta syystä.

Maistraatti myös valvoo edunvalvojen toimintaa.

## **Edunvalvontavaltuutus**

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi heikentyneen terveydentilansa vuoksi. Valtuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan. Valtakirjalla valtuuttaja nimeää valtuutetun hoitamaan asioitaan, esim. huolehtimaan omaisuutensa hoidosta ja muista taloudellisista asioistaan tai itseään koskevista asioista kuten terveyden- ja sairaanhoidostaan. Valtuutetun tulee suostua tehtävään. Valtakirjan laatimisessa on hyvä pyytää apua oikeusaputoimistosta tai asianajajalta. Valtuutus tulee voimaan vasta kun Maistraatti on vahvistanut sen. Maistraatti valvoo valtuutetun toimintaa.

## **Muuttoilmoitus**

Muuttoilmoitus on tehtävä Maistraatille aikaisintaan kuukautta ennen muuttopäivää ja viimeistään viikon kuluttua muuttosta. Muuttoilmoitus on tehtävä Maistraatille myös tilapäisestä asumisesta, joka kestää yli kolme kuukautta.

Maistraatti, Kemin yksikkö  
Keskuspuistokatu 20- 22, 94100 Kemi  
puh. 071 876 1230  
[www.maistraatti.fi](http://www.maistraatti.fi)

## **TERVEYDENHUOLLON MAKSUKATTO**

Kunnallisten terveystalouksien maksuissa on kalenterivuositainen yläraja eli maksukatto. Vuonna 2011 maksukatto on 633,00 euroa, jonka täyttymisen jälkeen palvelut saa pääsääntöisesti ilmaiseksi. Lyhytaikaisesta laitoshoidosta peritään maksukaton täyttymisen jälkeen enintään 15,00 euron hoitopäivämaksu.

Maksukattoon huomioidaan terveyskeskuksen avosairaanhoidon lääkäripalvelujen maksut, fysioterapiamaksut, sarjahoidon maksut, sairaalan poliklinikkamaksut, päiväkirurgian maksut, lyhytaikaisen laitoshoidon maksut terveydenhuollon ja sosiaalihuollon laitoksissa, yö- ja päivähoidon maksut sekä kuntoutushoidon maksut. Maksukattoon ei huomioida hammashoidosta, sairaankuljetuksesta, lääkärintodistuksista eikä yksityisen lääkärin läheteellä tehdyistä laboratorio- eikä kuvantamistutkimuksista aiheutuvia maksuja. Myöskään tulosidonnaiset maksut eivät vaikuta maksukattoon.

Maksetut maksut merkitään terveyskeskuksesta saatavaan seurantakorttiin, ja maksukaton täytyttyä siitä saa todistuksen.

[www.stm.fi](http://www.stm.fi)

## **KOTITALOUSVÄHENNYS**

Kotona teetetystä kotitalous-, hoito- tai hoivatyöstä sekä asunnon ja vapaa-ajan asunnon kunnossapito- ja perusparannustyöstä saa tietyin edellytyksin vähentää verotuksessa teetetyn työn kustannuksia. Vähennystä ei saa työhön liittyvistä laitteista, tarvikkeista tai matkakustannuksista. Vähenn-

nyskelpoisen työn tekijänä on pitänyt olla yritys, yrittäjä tai yleishyödyllinen yhteisö. Kunnallista ja muista julkisista palveluista kotitalousvähennystä ei saa.

Kotitalousvähennys on henkilökohtainen. Omavastuun ylittävältä osalta yksittäinen henkilö saa vähentää vuodessa määritellyn enimmäiseuromäärän. Puolisoista molemmat voivat tehdä kotitalousvähennyksen omista veroistaan.

Kotitalousvähennys voidaan huomioida jo verojen ennakkoperinnässä. Sen voi myös vaatia vähennettäväksi esitäytetyn veroilmoituksen mukana lähetettävässä täyttöohjeessa olevalla lomakkeella.

Meri-Lapin verotoimisto Kemin toimipiste  
Meripuistokatu 16, 94100 Kemi  
puh. 020 612 000  
[www.vero.fi](http://www.vero.fi)

## **SOSIAALIASIAMIES**

Sosiaaliasiamies neuvoo ja ohjaa sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa. Hän avustaa muistutuksen tekemisessä, tiedottaa sosiaalihuollon asiakkaan oikeuksista sekä toimii asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi. Sosiaaliasiamies on puolueeton henkilö, joka toimii sekä julkisen että yksityisen sosiaalihuollon piirissä.

Sosiaaliasiamies, Turvapoiju  
puh. 040 572 3795 tai 040 544 1750  
puhelinaika ti ja to klo 10.00–12.00  
[www.turvapoiju.fi](http://www.turvapoiju.fi)

## **POTILASASIAMIES**

Potilasasiamies tiedottaa potilaan oikeuksista, neuvoo ja ohjaa potilasta ja tarvittaessa avustaa muistutuksen, kantelun, potilasvahinkoilmoituksen tai korvaushakemuksen teossa.

Potilasasiamies, Turvapoiju  
puh. 040 572 3793 tai 040 544 1750  
[www.turvapoiju.fi](http://www.turvapoiju.fi)

## **HOITOTESTAMENTTI**

Hoitotestamentti on etukäteen kirjattu tahdonilmaus niitä tilanteita varten, joissa henkilö oman vakavan sairauden, onnettomuuden tai vanhuuden heikkouden vuoksi menettää oikeustoimikelpoisuutensa. Hoitotestamentin allekirjoittaa henkilö itse ja oikeaksi todistaa kaksi samanaikaisesti läsnä olevaa henkilöä.

Hoitotestamentissa määritellään ne tilanteet, joissa luovutaan potilaan elämää lyhytaikaisesti pidentävistä, keinotekoisista elintoimintoja ylläpitävistä hoitotoimista.

Hoitotestamenttia varten on olemassa valmiita lomakkeita, mm. verkkolomake osoitteessa <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/6af33548-db79-43d5-98d4-062a4dad76d>.

[www.stakes.fi](http://www.stakes.fi)

## **HOITOTAHTO**

Jokaisella on oikeus määrätä itsestään ja hoidostaan sekä myös oikeus kieltäytyä hoidosta. Hoitotahto on vapaamuotoinen suullinen tai kirjallinen tahdonilmaisu, jonka laatija tiedottaa etukäteen sen tilanteen varalle, ettei itse kykene ilmaisemaan omaa tahtoaan hoitonsa suhteen. Hoitotahdon tekemisestä on hyvä kertoa myös omaisille.

Hoitotahdosta tehdään merkintä potilasasiakirjoihin. Hoitotahto otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon potilaan hoitoa suunniteltaessa, ja se on voimassa vain silloin kun potilas ei itse kykene tekemään itseään koskevia päätöksiä esim. tajuttomuudesta johtuen.

Tehty hoitotahto on voimassa pysyvästi, mutta sitä voi muuttaa tai sen voi peruuttaa milloin vain.

Hoitotahdon ilmaisua varten on myös olemassa valmiita lomakkeita.

Hoitotahdon ohella voi tehdä myös ns. elämänlaatutestamentin. Siinä kerrotaan itselle tärkeistä arkielämän asioista ja niihin liittyvistä toiveista, jotka itse toivoo huomioitavan ellei itse kykene niitä ilmaisemaan. Elämänlaatutestamenttilomakkeita löytyy mm. dementiahoitoyhdistyksen Internet-sivuilta.

[www.dementiahoitoyhdistys.fi](http://www.dementiahoitoyhdistys.fi).     [www.hoitotahtoni.fi](http://www.hoitotahtoni.fi)

## **SUORAMARKKINOINNIN ESTO**

Maistraatin kautta jokaisella on oikeus kieltää henkilö- ja osoitetietojensa luovutus väestötietojärjestelmästä yksityis-

sektorin käyttöön, esim. suoramarkkinointiin, suoramainontaan ja etämyyntiin. Tietojen luovutuksen kieltäminen tapahtuu ilmoittamalla asiasta puhelimitse tai kirjallisesti Maistraattiin tai väestörekisterikeskukseen. Ilmoituksen voi tehdä myös Maistraatin Internet-sivuilla.

Maistraatti puh. 071 876 0261 (Kemi)

[www.maistraatti.fi](http://www.maistraatti.fi)

Väestörekisterikeskus puh. (09) 229 161

Puhelintarjonnan rajoituspalvelun voi tehdä myös soittamalla Robinson -palvelun maksulliseen rajoituspalvelunumeroon 0600 13404. Rajoituksen antaminen perustuu puheentunnistukseen. Numeroon ei voi soittaa jos puhelimeen on jo asetettu palvelunumeroesto.

Robinson-palvelun avulla kuluttaja voi rajoittaa laajemmin itseensä kohdistuvaa puhelintarjontaa koskemaan AMSL:n jäsenyrityksiä, joita on useita satoja, mukaan lukien kaikki suurimmat markkinoijat. Rajoituksen voi tehdä puhelimeen liittymäsopimuksen tehnyt kuluttaja, hänen huoltajansa tai edunvalvoja, ja sen on voimassa 3 vuotta ilmoittautumisesta. Kielto tulee voimaan noin 1 kuukauden kuluessa ilmoituksesta. ([www.asml.fi/rajoituspalvelut](http://www.asml.fi/rajoituspalvelut))

Puhelinmyyntiä koskevan kiellon voi lain mukaan antaa myös yhdelle yritykselle kerrallaan.

Suoramarkkinointikieltoa tehostaa sen tekeminen useampaan eri rekisteriin. Robinson -palvelun ohella rekisterinpitäjänä toimi mm. HPY:n rekisteri puh. 0600 93404.

## **KULUTTAJANEUVONTA**

Kuluttajaneuvoja antaa maksutta opastusta kuluttajan ja yrityksen välisessä ristiriitatilanteessa. Kuluttajaneuvojaan voi ottaa yhteyttä soittamalla, sähköisesti tai varaamalla ajan henkilökohtaiseen tapaamiseen.

Kuluttajaneuvonta, Valtakatu 28, 94100 Kemi  
puh. 071 873 1901 arkisin klo 9.00-15.00

## **OIKEUSAPU**

Oikeusavun kautta Suomessa asuvat henkilöt voivat saada itselleen oikeudellisen asian hoitamista varten avustajan kokonaan tai osittain valtion varoilla. Oikeudenkäyntiasioiden lisäksi oikeusapua voi saada esim. oikeudelliseen neuvontaan, vastapuolen kanssa käytäviin sovintoneuvotteluihin, perunkirjoitukseen, ositusten ja perinnönjaon avustamiseen, asiakirjojen laadintaan sekä valitusten tekoon.

Oikeusapua myönnetään hakijan tulojen, menojen sekä elatusvelvollisuuden eli käyttövarojen perusteella.

Kemin oikeusaputoimisto, Asemakatu 19, 3.kerros,  
94100 Kemi  
puh. 010 36 61500, 0100 86388, 050 405 8143  
[www.oikeus.fi](http://www.oikeus.fi)

## MUITA PALVELUITA

**Senioriluuri** on valtakunnallinen yksityinen vanhusten ja omaisten tukipuhelin. Senioriluuriin kuka tahansa voi soittaa tarvitessaan esim. juttukaveria toisesta aikuisesta. Senioriluurin soittoaajat ovat arkisin klo 17.00-21.00 ja lauantaisin klo 9.00-14.00. Sunnuntaisin senioriluuri on suljettu.

puh. 0600 393 938 (maksullinen palvelunumero)  
[www.hyvinvointipalvelut.fi](http://www.hyvinvointipalvelut.fi)

**Peluuri** on valtakunnallinen puhelinpalvelu peliongelmaisille ja heidän läheisilleen. Peluuriin voi soittaa maksutta arkisin klo 12.00-18.00.

puh. 0800 100 101  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

**Suomi.fi** on verkkoympäristössä toimiva julkishallinnon yhteinen palvelu kansalaisille. Sivuilta löytyy mm. tietoa palveluista, lainsäädännöstä ja oikeusturvasta sekä terveydestä ja ravinnosta. Sivustoilla on erityisesti ikääntyville suunnattu tietokokonaisuus elämäntilanteeseen liittyvistä asioista ja palveluista.

[www.suomi.fi](http://www.suomi.fi)

**Valvira** on sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto, jonka tehtävänä on parantaa ohjauksen ja valvonnan keinoin mm. palvelujen laatua sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Valvira mm. ylläpitää rekisteriä terveydenhuollon ammattihenkilöistä. Valvira ja Aluehallintovirastot ylläpitävät myös rekisteriä yksityisistä sosiaali- ja terveystalveluiden tuottajista.

Valvira, Koskenranta 3, 96100 Rovaniemi  
puh. (09) 772 920  
[www.valvira.fi](http://www.valvira.fi)

Lapin Aluehallintovirasto, Valtakatu 2,  
PL 8002, 96101 Rovaniemi  
puhelinvaihde 020 636 1010  
[www.avi.fi/lappi](http://www.avi.fi/lappi)

## Hyvä Kemiläisten Ikäihmisten parissa toimija.

Tämä on ensimmäinen kemiläinen Koti kaupungissa -ikäihmisten palveluopas. Ellei toimintanne ole mukana tässä palveluoppaassa, mutta haluaisitte olla seuraavassa, kertokaa meille toiminnastanne.

Mikäli tietonne ovat muuttuneet tässä oppaassa esitellyistä tiedoista, otamme mielellämme vastaan uudet tiedot oppaan päivitystä varten.

Voitte palauttaa toimintatietonne alla olevalla lomakkeella osoitteeseen Kemin kaupunki, Kotihoito, Valtakatu 27-29, 94100 Kemi tai sähköpostitse riitta.nahkiaisoja(at)kemi.fi.

Koti kaupungissa – Ikäihmisenä Kemissä -palveluopas
Nimi
Yhteystiedot
Nykyinen toiminta
Poistettava tieto
Lisätietojen antajan yhteystiedot



